

dr. Mohammad Ali Toha Assegaf Praktisi & Pengkaji Kedokteran Nabi

365 Tips Sehat Rasulullah



Penghargaan

"Upaya memelihara kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Dr. Moh. Ali Toha Assegaf saya kenal sebagai pemerhati pengobatan ala Rasullah. Beliau tak hanya mendalami cara pengobatan tersebut, tetapi juga menggali dan mempraktikkannya. Beliau menerapkan pendekatan holistik dalam praktek dokternya serta menawarkan pemeliharaan kesehatan yang Islami yang sederhana dan mudah diamalkan, tetapi menghendaki kebersihan fisik dan mental. Pemeliharaan kesehatan tersebut merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam totalitas kehidupan sehari-hari seorang muslim. Buku ini bukan hanya menarik tapi juga insya Allah bermanfaat."

-Prof. Samsuridjal Djauzi,

Pengasuh Ruang Konsultasi Kesehatan Kompas Minggu

"Sehat itu pilihan. Memilih untuk tetap di jalan Allah adalah kesehatan yang hakiki. Melalui rasul-Nya Allah mengajarkan bagaimana agar kita sehat. Sehat hati karena iman dan tiada keraguan. Sehat lahir karena selalu beribadah. Saat makan, minum, dan prilaku lainnya buku sahabat saya, M.A.T.A., ini membimbing kita dengan 365 tips sehatnya. Cerdas dan sangat mudah dimengerti."

-Ferrasta 'Pepeng' Soebardi, Artis

365Tips Sehat Råsulullah

dr. Mohammad Ali Toha Assegaf

hikmah

365 Tips Sehat ala Rasulullah

dr. Mohammad Ali Toha Assegaf

Copyright © dr. Mohammad Ali Toha Assegaf, 2009 All rights reserved

> Penyunting: Rochim Armando Pewajah sampul: Alzalea Penata letak: novi (khansa'kreatif)

Penerbit Hīkmah (PT Mizan Publika)
Anggota IKAPI
Jln. Puri Mutiara No. 72
Cilandak Barat, Jakarta Selatan 12430
Telp. (021) 75915762-63 — Faks. (021) 75915759
http://www.mizan.com/hikmah
E-mail; hikmahku@cbn.net.id

ISBN: 978-979-114-268-7

e-Book ini didistribusikan oleh:



Gedung Ratu Prabu I Lantal 6 Jin, T.B. Simatupang Kav. 20, Jakarta 12560 - Indonesia Phone: +62-21-78842005 Fax.: +62-21-78842009

website: www.mizan.com
email: mizandigitalpublishing@mizan.com
gtalk: mizandigitalpublishing
ylm: mizandigitalpublishing
twitter: @mizandigital
facebook: mizan digital publishing

Prakata

PADA hakikatnya, Allah Swt. telah menciptakan manusia dalam sesempurnanya bentuk. Diberikan-Nya mekanisme unik dan otomatis dalam diri manusia sehingga bisa hidup di muka bumi ini dengan segala potensi dan kemampuannya. Ditinjau dari sisi kesehatan, tubuh manusia telah diberi ketahanan alami sehingga dapat menetralkan bahaya yang datang dari lingkungan sekitarnya dan akan membahayakan keselamatannya. Namun, gaya hidup manusia justru mengubah keseimbangan yang telah diciptakan Allah Swt. Munculnya banyak penyakit merupakan ekses dari kerusakan yang timbul dan harus diterima manusia agar ia menyadari apa yang telah diperbuatnya.

Nabi Muhammad Saw. telah memberikan banyak teladan kepada dunia Islam, bahkan dunia timur dan barat, bagaimana berperilaku hidup sehat. Diajarkannya sikap mental dan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara holistik. Selain berjiwa dan bermental sehat, Nabi Muhammad pun memiliki stamina tubuh yang prima. Riwayat menyebutkan bahwa sepanjang hidupnya beliau baru dua kali mengalami sakit, salah satunya adalah sakit yang menghantar kematiannya.

Gaya hidup Nabi Muhammad merupakan gaya hidup yang sehat. Hal tersebut tercermin saat melihat pola makan beliau, jenis makanan yang dipilihnya, bagaimana beliau menjaga kebersihan dan penampilan, kegemaran beliau berolah raga, serta bagaimana cara beliau menempa mental dan kejiwaannya. Penelitian kedokteran belakangan makin mengakui bahwa semua yang beliau ajarkan adalah perilaku yang sehat dan menyehatkan.

Segala penjelasan dan anjuran dalam buku ini merupakan hasil penelaahan terhadap hadis-hadis Nabi besar Muhammad Saw., resep-resep tabib Islam terkemuka, resep-resep para herbalis, hasil penelitian di pusat-pusat penelitian di seantero dunia, dan hasil pengalaman pribadi penulis sebagai dokter praktik. Metode ini dapat dijalankan secara tunggal maupun dikombinasikan dengan metode yang sudah dijalankan, karena keduanya tidak saling bertentangan. Penerapan metode yang ada dalam buku ini hendaknya melalui



viii ~ dr. Mohammad All Toha Assegaf

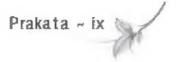
pengawasan dokter atau tabib yang mahir, terutama bagi para pasien yang memiliki riwayat penyakit berat dan sedang menjalani perawatan dokter. Dengan berkonsultasi kepada dokter yang merawatnya, penulis berharap agar penderita penyakit dapat memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya.

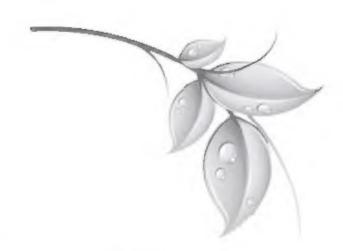
Penulis tidak bermaksud menggurui dan menafikan praktik kedokteran yang sekarang berlangsung, tetapi bermaksud membuka dan melengkapi pemahaman tentang bagaimana menangani pasien secara lebih menyeluruh. Pendapat-pendapat dalam buku ini bukan dimaksudkan untuk mengganti sepenuhnya metode kedokteran konvensional, tetapi untuk dipelajari dan digunakan untuk melengkapi praktik pengobatan para dokter dan terapis Kedokteran Nabi. Dengan bentuk tips dan kiat, penulis berharap agar ilmu yang diberikan dapat dicerna masyarakat dengan lebih mudah dan dipraktikkan dengan praktis.

Akhir kata, manusia adalah tempat khilaf dan salah. Kritik dan saran yang membangun tentu kami harapkan untuk kesempurnaan buku ini di kemudian hari. Semoga bermanfaat.

Jakarta, Maret 2009

Penulis





Lembar Persembahan

Tulisan ini dipersembabkan kepada orang-orang yang saya bormati, yaitu para guru sejak taman kanak-kanak sampai fakultas kedokteran, para spiritualis, semua guru agama saya, dan mereka yang telah memberikan inspirasi tentang bagaimana memaknai hidup, terutama Prof. DR. Samsuridjal Djauzi dan DR. Haidar Bagir. Begitu pula kepada Enang R. Asura, Rivai Hutapea, Taryono, seluruh awak Rumah Sehat Afiat (Rita, Neneng, Nisa, Pak Juatma, Fuad, dan Sarkim), serta mereka yang mendedikasikan dirinya untuk pengembangan pelayanan Sehat Alami dan Islami. Semoga Allah Swt. membalas semua kebaikan mereka.

Dsi Buku

Prakata vii

Bab 1. PENDAHULUAN

A. Smart Healing

Sub bab ini memberikan gambaran tentang pentingnya penerapan "smart healing" dalam kesehatan, terutama dalam kondisi masyarakat kita yang saat ini menderita 'sakit' hampir di setiap aspek kehidupan. Di samping melihat pengalaman belakangan ini dimana pengobatan kurang memerhatikan pasien sebagai manusia seutuhnya



B. Mengapa Harus Smart Tips?

Pengobatan islami adalah metode pengobatan dan penyehatan dengan mengoptimalkan segala petunjuk, baik yang berhubungan langsung dengan kesehatan maupun tidak. Smart tips disusun berlandaskan azas dan pertimbangan manbaj "smart bealing", yaitu halal, islami, manfaat, murah, aman, dan holistik (HIMMAH).



C. Cara Kerja Smart Healing

Memanifestasikan prinsip "smart healing" secara benar akan menjadi landasan pokok kesejahteraan hidup paripurna, yang ditandai dengan kesehatan fisik, jiwa, spiritual, dan sosial. Pada subbab ini, diberikan lima langkah menuju pola hidup sehat islami.





BAB 2. 365 KAPSUL SMART DARI NABI

Bab ini berisi pokok pokok "smart bealing" baik teoritis maupun praktis yang dikemas dalam 365 tips

A. Smart Behaviour

Perilaku manusia sangat berpengaruh terhadap kesehatannya. Subbab ini berisi 87 tips seputar sikap dan tingkah laku menyehatkan yang dicontohkan Nabi Saw 12

B. Smart Eating

Pangkal atau sumber penyakit berasal dari perut. Oleh karena itu, subbab ini akan memberikan 101 tips seputar jenis makanan, pola makan dan etika aplikatif yang dapat menyehatkan tubuh



C. Smart Ibadah

Ibadah yang dilakukan dengan ikhlas, khusyuk dan hudhur, serta dilakukan dengan cara yang benar sesuai petunjuk Nabi Saw ternyata sangat berpengaruh bagi kesehatan Subbab ini berisi 42 tips ibadah yang dapat menjauhkan kita dari beragam penyakit



D. Smart Doa

Doa merupakan aktivitas yang diwajibkan bagi manusia sebagai hamba Allah Jika dilakukan dengan baik dan benar Allah akan mengabulkan doa kita Subbab ini berisi 40 tips seputar doa yang dapat memberikan efek positif bagi kesehatan dan kualitas hidup

131

E. Smart Medicine

Meskipun telah berusaha menjaga kese hatan tubuh, serangan penyakit tak ayal bisa menjangkiti manusia dari berbagai arah Subbab ini akan menjelaskan cara membuat ramuan yang berguna untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit tertentu



F. Smart Environment

Kerusakan lingkungan yang terjadi akhir akhir ini merupakan ulah manusia Kerusakan alam tersebut membawa potensi negatif bagi kesehatan manusia Subbab ini menjelaskan bagaimana Rasulullah Saw menasehati kita untuk selalu menjaga keselarasan lingkungan sehingga menciptakan rasa nyaman yang berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan



Bab 3. Penutup	203
Indeks	205
Tentang Penulis	215

Bab 1

Pendahuluan



A. Smart Healing

SUATU hari datanglah seorang pasien ke meja praktik saya meminta pertolongan pengobatan atas penyakitnya. Dia melangkah masuk ke kamar kerja saya dengan ragu. Sebelum duduk, dia segera meminta kepada saya agar tidak diberikan obat yang mahal sambil berujar, "Dokter, uang saya hanya 50 ribu rupiah Tolong berikan pengobatan seharga uang saya ini."

Mendengar hal tersebut tidak lantas membuat saya terkejut. Hal itu disebabkan hampir semua pasien yang berkunjung ke dokter memiliki kecemasan yang sama Pada waktu seseorang duduk di kursi pasien, dia duduk dalam tanda tanya besar tentang biaya yang akan dikeluarkannya untuk menjalani pengobatan. Sebagai seorang dokter, saya menyadari bahwa kewajiban dokter adalah membuat pasien merasa nyaman di hadapannya karena perasaan nyaman dan aman itu sendiri akan menjadi obat bagi si pasien.

Pada kesempatan yang berbeda saya mendapat pengalaman lain saat memberikan ceramah Seorang ibu bertanya, "Dokter saya ingin agar jika saya sakit dapat berobat dengan obat herbal Namun kenapa obat herbal mahal harganya?"

Saya rasa dua pengalaman tadi sudah cukup mem berikan gambaran tentang minat masyarakat terhadap pengobatan alami dan islami, tetapi disertai keresahan akan konsekuensi biaya yang harus dikeluarkannya Keresahan tersebut merupakan hal yang wajar karena sebagian besar masyarakat kita belum memahami cara memelihara dan meningkatkan kesehatan serta cara mengobati penyakitnya. Mereka masih berpandangan bahwa kesehatan itu diberikan (given) dan bertindak hanya setelah terserang penyakit. Padahal, banyak hal yang bisa mereka kerjakan untuk meningkatkan kesehatan, bahkan sebagian besar penyakit yang dialami dapat diobati dengan cara sederhana.

Untuk itulah saya menyusun konsep pengobatan "smart healing" yaitu konsep hidup sehat yang cerdas dan mencerdaskan dengan metode sehat alami dan islami. Untuk memahami konsep ini dibutuhkan beberapa langkah agar dapat mengubah mindset kita. Adapun langkah pertama dalam memahami konsep 'smart healing' telah saya uraikan dalam buku pertama Smart Healing' telah saya uraikan dalam buku pertama Smart Healing Langkah berikutnya adalah mempelajari pengobat an alami dan islami sesuai konsep "smart healing", sebagaimana sudah saya jelaskan dalam buku saya yang kedua yaitu Ketika Nabi Sakit. Namun, kita perlu menanamkan konsep ini dalam bentuk tips tips ringan harian. Untuk itulah buku ketiga ini dibuat, yang jika dipahami dan dijalankan akan sangat bermanfaat bagi kesehatan kita

B. Mengapa Harus Smart Tips?

SMART tips disusun dengan mempertimbangkan manhai "smart bealing" yaitu halal, islami manfaat murah aman, dan holistik (HIMMAH) Sebagaimana telah saya jelaskan dalam buku Smart Healing, sehat dalam pandang an Islam adalah sehat secara fisik, jiwa, sosial, dan spiritual Itulah yang dimaksud sehat secara holistik Ke banyakan masyarakat kita hanya berobat jika menderita sakit fisik saja sedangkan penyakit jiwa hanya dipahami jika telah termanifestasikan dalam bentuk gangguan kesehatan yang kasat mata. Padahal ada yang menderita gangguan jiwa di antara masyarakat, tetapi tidak me nyadarınya sehingga tidak segera berobat. Adapun penyakit sosial lebih tidak dikenali lagi sehingga yang merasakan keanehan adalah orang orang di sekitarnya Lebih sulit lagi dengan penyakit spiritual yang sering kalı tıdak dikenalı oleh sıapa pun termasuk penderita nya sendiri. Untuk mengenali penyakit spiritual di butuhkan perenungan yang mendalam yang kadang kadang membutuhkan bimbingan dari guru (ustaz)

Konsep HIMMAH merupakan konsep yang mengacu kepada pola hidup sehat sesuai petunjuk Nabi Saw Konsep ini meliputi, konsep halal yang senng kali kurang dipertimbangkan oleh kebanyakan masyarakat kita dalam memilih metode pengobatan Jika seseorang menderita sakit maka muncul obsesi kuat untuk segera menyingkirkan penderitaan itu dengan cara apa pun,

yang sering kali tidak mempertimbangkan kehalalah dari obat yang diminumnya maupun metode yang digunakannya Tak heran jika metode pengobatan yang tampak aneh justru segera mendapatkan respon yang kuat dari masyarakat Memerhatikan fenomena yang ada di masyarakat kehalalah dalam pengobatan memang belum mendapat tempat yang baik

Pengobatan Islami adalah metode pengobatan dan penyehatan dengan mengoptimalkan segala petunjuk Rasulullah Saw baik yang berhubungan langsung dengan kesehatan maupun tidak Dalam "smart healing", kita akan mempelajari segala cara hidup sehat yang diajarkan Rasulullah Saw yang tidak diragukan manfaat nya Adapun pengobatan yang belum jelas tidak di bahas tetapi kami akan terus melakukan penelitian penelitian untuk memastikan ada atau tidaknya manfaat dalam anjuran hidup sehat tersebut Meskipun demi kian, sepanjang anjuran tersebut jelas diyakini datang dari Rasulullah Saw, kami akan tetap memberikan tempat terhormat karena kami meyakini bahwa semua yang datang dari beliau pasti benar meskipun kita belum mampu memahaminya saat ini

Jika memerhatikan kekhawatiran masyarakat ter hadap biaya pengobatan yang semakin mahal, cara yang dikembangkan dalam konsep "smart healing" ini mudah diterapkan dan murah biayanya "Smart healing" bahkan bisa dilakukan tanpa biaya, terutama jika menyangkut aspek ibadah dan doa yang menurut pengalaman penulis dapat memberi hasil yang memuas kan Jika masih membutuhkan obat dalam konsep ini digunakan rempah atau tanaman obat keluarga yang mudah penanaman dan pemeliharaannya serta memuaskan hasilnya

Prinsip berikutnya adalah memanfaatkan obat yang aman baik dari aspek dosis maupun efek sampingnya Pada obat herbal ketepatan dosis sering kali terabaikan, meskipun demikian angka keracunan akibat over dosis obat herbal sangat jarang ditemukan Namun demikian, perlu dipahami oleh semua pembaca bahwa semua bahan yang memiliki fungsi penyembuhan termasuk herbal dan bahan alami lainnya pasti memiliki dosis penyembuhan Para herbalis terus menerus mem pelajari dan mengembangkan pengobatan yang mem beri hasil lebih baik dengan dosis yang lebih kecil Para herbalis harus memahami benar isi dan manfaat obat yang diberikan kepada pasiennya serta kemungkinan efek samping pengobatannya.

Prinsip smart healing yang terakhir yaitu pengobatan yang baik dan benar harus memberi dampak holistik Artinya pengobatan yang dilakukan dapat memper baiki keempat aspek kesehatan, yaitu fisik, jiwa, sosial, dan spiritual Terkadang, masyarakat salah dalam memahami maksud holistik Mereka memahami pengobatan holistik sebagai pengobatan yang menggunakan



metode tradisional secara keseluruhan, mulai dari di agnosis, pengobatan, sampai prognosis/prospek pe nyakit Konsep pengobatan 'smart healing" tidak meng abaikan kemajuan pemahaman kedokteran dari mana pun asalnya sepanjang memenuhi kriteria HIMMAH Kami juga bermaksud mengoreksi pemahaman masya rakat tentang pengobatan holistik yang akhir akhir ini cenderung melenceng kearah khurafat

Selanjutnya, saya yakin bahwa jika kita semua mau menerapkan keseluruhan prinsip "smart bealing" terse but, kita akan mendapatkan kesehatan yang paripurna dan kehidupan yang lebih sejahtera.

C. Cara Kerja Smart Healing

KUNCI hidup sehat didahului dengan penyerahan diri secara total kepada Allah Swt serta pengakuan atas kerasulan Muhammad Saw dan itulah Islam Selanjutnya, kita meyakini peran sentral Allah Swt sebagai Sang Maha Penentu dan itulah iman Agar mampu mem bangun spiritualitas secara cepat kita hendaknya me yakini bahwa Allah Swt selalu menyaksikan kita dan para malaikat mencatat semua perbuatan kita, dan inilah landasan ketiga yaitu ibsam Ketiganya merupakan landasan pokok dari "smart bealing". Memanifestasikan hal hal tersebut secara benar akan menjadi landasan bagi terwujudnya kesejahteraan hidup paripurna, yang ditandai dengan kesehatan fisik, jiwa, sosial, dan spiritual



Terdapat lima langkah menuju pola hidup sehat islami.

1. Menata ulang mental pattern, yaitu

memperbaiki atau mengobati penyakit hati serta

meyakını aspek penting sehat ıslamı yang men cakup

Allah adalah Tuhan sekalian alam,

Allah adalah Maha dari segala kesempur naan sifat:

Allah menciptakan sistem dan mengatur jalannya sistem

Al-Qur'an sebagai tuntunan hidup, manusia adalah khalifah atau wakil Allah di muka bumi,

penyakit, rasa sakit, dan kesehatan ada dalam kekuasaan Allah

Allah mendatangkan penyakit dan mele nyapkannya,

Allah memberikan rezeki termasuk kese hatan, kepada siapa saja yang dikehendaki Nya,

Rasulullah Saw mencontohkan pola hidup sehat dan memerintahkan kita berobat jika sakiti serta

memupuk semangat nafsul muthmannah agar selamat dunia akhirat



Selain itu, kita juga harus dapat mengubah mindset dengan mengikuti paradigma baru sebagai berikut

Menjadi sehat itu mudah

Menjadi sehat itu murah

Segala sepak terjang kita bisa menyehatkan

Sakit bisa dicegah

Penyembuhan penyakit tidak narus dengan intervensi dari luar bahkan seringkali tidak membutuhkan obat

Kita bisa me akukan pengobatan sendiri dengan cara sederhana dan murah

Masalahnya, telah terjadi salah kaprah dalam pemikiran orang modern bahwa semua persoalan hidup dipan dang sebagai masalah yang complicated (rumit) sehingga diperlukan waktu untuk beranjak ke hal hal yang sederhana

2 Mempelajari metode pengobatan "smart healing" secara konsisten

Metode ini meyakini bahwa untuk hidup sehat, menyehatkan badan, bahkan menyembuhkan pe nyakit, bisa menggunakan lima aspek sebagai ber ikut

Mengatur makanan Mengoptimalkan ibadah Membacakan doa-doa Penggunaan obat dari resep resep Rasulullah Saw Memperbaiki lingkungan

- 3 Menyusun langkah langkah penyehatan bagi pen derita penyakit
- 4 Menyusun langkah langkah peningkatan kualitas hidup, termasuk program pencegahan serta peng obatan penuaan dini dan penyakit degeneratif
- Menyempurnakan kesejahteraan hidup dalam arti luas untuk mencapai kebahagiaan sejati

Inilah cara baru untuk meningkatkan dan menyele saikan masalah kesehatan tanpa memberikan dampak negatif baik jangka pendek maupun jangka panjang, serta meningkatkan kebahagiaan hidup. Saya telah mencoba menerapkannya dalam kehidupan dan juga kepada para pasien. Hasilnya sungguh menakjubkan Dalam penerapan metode ini, kami merasakan bahwa sehat menjadi mudah dan murah, angka kesakitan menurun drastis, dan beberapa penyakit degeneratif membaik tanpa obat kimia. Dalam praktik, saya mene mukan banyak pasien dapat disembuhkan dengan cara cara sederhana ini, mulai dari penderita sakit maag, stroke, hepatitis, asma, tekanan darah tinggi, dan penyakit menahun lainnya.[]

BAB 2



A Smart Behaviour

1

Allah Swt berfirman 'dan siapa yang kikir sesungguhnya ia kikir terbadap dirinya sendiri. Dan Allah Maha Kaya sedangkan kamu adalah orang orang yang berkebendak (miskin dibadapan Allah)" (QS Muhammad 38) Kikir dimulai dari cinta dunia yang berlebihan, takut miskin, hati selalu cemas, dan tidak bahagia. Akibatnya, otak akan mudah terserang gangguan seperti pikun dan sulit tidur Kesedihan yang berkepanjangan akan menyebabkan penderita mudah terserang penyakit paru paru



Marah merupakan manifestasi kesedihan dan kesom bongan Orang yang sedang marah terlihat dari respon anggota tubunnya seperti tangan gemetar muka me merah, dan jantung berdebat kencang Kondisi tersebut menunjukkan bahwa orang yang sedang marah pada hakikatnya membebani otak, pembuluh darah, dan jantungnya dengan beban yang berat Kemarahan yang berulang ulang menunjukkan bahwa pelakunya mende rita penyakit hati dan berisiko terserang tekanan darah tinggi, stroke depresi, penyakit saraf pusat, penyakit jantung, dan vertigo



Pola pikir kedokteran Nabi memiliki beberapa perbeda an dengan kedokteran modern. As Suyuthi rahimahulullah mengatakan bahwa sakit dapat disebabkan oleh enam hal, yaitu gangguan oleh udara, kesalahan dalam makanminum, kekeliruan gerak, istirahat kurang atau berlebihan, gerak atau respon emosi berlebihan, istirahat emosi secara berlebihan keadaan jaga dan tidur yang tidak proporsio nal, adanya retensi cairan yang berlebihan, serta adanya gangguan emisi atau pengeluaran cairan dari tubuh

Tibe.

lstirahat berlebihan dapat melemahkan fisik dan jiwa serta menggumpalkan energi (chi) tubuh Akibatnya, sari makanan tidak terserap dengan baik dan peredaran darah melambat sehingga dapat menyebabkan ganggu an pada jantung dan otak Oleh karena itu, Nabi Saw mengajarkan sebuah doa, "Allahumma inniy a'idzubika minal bammiy wal bazn wa a udzubika minat ajzi wal kasal wa a'udzubika minal jubni wal bukhl, wa a udzubika min gholabatid dain wa qohrir rijaal" Artinya, "Ya Allah, aku berlinding kepada Mu dari kegelisahan dan kesedihan, dan aku berlinding kepada Mu dari kelemahan dan kemalasan, dan aku berlinding kepada Mu dari ketakutan dan kikir, dan aku berlinding kepada Mu dari terlilit hutang dan ditekan oleh orang (yang zalim)



Jalan spiritual orang mukmin ditandai dengan sikap sabar terhadap segala cobaan yang dihadapi, syukur atas segala anugerah yang diterima, dan ikhlas terhadap ketentuan Allah Swt. Sikap sabar ditandai dengan berusaha mengatasi masalah yang dialami berdoa me mohon kekuatan dan pertolongan Allah serta berserah diri kepada Allah Mengembangkan spiritualitas secara baik akan menyehatkan

4

Menjaga kesehatan berarti melindungi diri dari suhu udara yang terasa dingin dan panas, menghindan angin (terutama pada malam hari) serta meminimalkan pengaruh polusi Pengaruh makan dan minum yang tidak seimbang makan minum berlebih atau kurang, dan makan dengan gizi tidak seimbang, telah terbukti mengganggu keseimbangan tubuh serta menyebabkan sakit



7

Kebiasaan bertahan dalam posisi tertentu yang tidak ergonomis dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan sendi. Sementara gerakan tubuh yang tidak terkendali dapat menyebabkan terkilir, patah tulang, dan gangguan gerak lainnya. Beg tu pula gerak tubuh yang berlebihan dapat merusak otot merusak bantalan sendi, menyebabkan cedera pada sarat dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan pembengkakan jantung

عظافه

8 }

Petunjuk hidup sehat dari Nabi Saw juga menyangkut aktivitas tidur Beliau mencontohkan posisi tidur yang baik, yaitu posisi tidur dengan miring ke kanan dan tangan kanan mengganjal kepala. Posisi tidur yang miring ke kiri dikhawatirkan akan menimbulkan pene kanan lambung sehingga dapat mengganggu pencerna an. Posisi tidur miring ke kiri juga dapat menekan jantung sehingga memengaruhi kemampuan kerja jantung serta mengganggu irama dan kemampuan memompanya.



Pengaruh udara terbukti bisa menyebabkan seseorang jatuh sakit. Masyarakat biasa menyebutnya dengan masuk angin. Dalam kedokteran barat, tidak ada istilah masuk angin. Jika diperhatikan, seseorang bisa meng alami sakit karena perubahan cuaca. Perubahan suhu udara yang ekstrim angin berkecepatan tinggi, dan polusi udara dapat menurunkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan bisa mengganggu metabolisme tubuh.

4

Betapa hebat Rasulullah Saw Beliau menganjurkan kita untuk mencuci tangan sebelum makan, meskipun pada saat itu orang belum mengenal bahkan belum pernah melihat kuman. Namun, beliau sudah memahami bah wa tangan sering bersentuhan dengan berbagai benda yang mungkin mengandung berbagai kuman. Kuman yang masuk E perut dapat menyebabkan munculnya penyakit yang sulit dideteks. dan sering kali sulit diobati

10



11

Banyak saudara kita yang membutuhkan bantuan ma teri. Oleh karena itu, di samping mengeluarkan zakat, kita juga diharapkan mengeluarkan infak sebagai tam bahan untuk meringankan penderitaan orang miskin Rasulu.lah Saw bersabda "Sembuhkan penyakitmu dengan bersedekah "Orang yang sedang sakit dianjur kan untuk bersedekah agar Allah meringankan pen deritaannya. Hal tersebut disebabkan sedekah dapat mencegah penyakit, meringankan penderitaan orang sakit, serta mempercepat kesembuhan

4

12

Waspadai bahaya penyakit hati terhadap kesehatan Anda Risiko kanker dan hepatitis akan naik pada orang yang memiliki sifat dengki, sombong suka memfitnah, dan pendendam Al Ghozaly mengatakan bahwa den dam mendorong terjadinya penyakit kanker Rasa iri juga merusak beberapa organ utama tubuh dan menyebabkan gangguan hormonal yang menimbulkan terjadinya beberapa penyakit, di antaranya kencing manis



Allah Swt menciptakan manusia dalam sesempurna bentuk Di antara manusia, yang paling sempurna bentuknya adalah Rasulullah Saw Anas bin Malik ra menggambarkan keindahan Rasulullah Saw sebagai berikut, "Nabi Saw berkulit cerah cara berjalannya tegap, tangannya lembut badan serta bajunya selalu bersih, dan beliau Saw selalu harum" (musnad Ahmad) Semoga Allah Swt memberi kesempatan kita bertemu beliau dan mendapatkan syafaatnya kelak di hari akhir Amin ya rabbal 'alamin



Manfaat makanan bagi kesenatan tubuh dan juga kenik matan makan akan k ta dapatkan jika kita membiasakan diri memulai prosesi makan dengan mencuci tangan, membaca bismillah, makan secukupnya (tidak berlebih an) berhenti makan sebelum kenyang, serta tidak menyisakan makanan yang menunjukkan ciri orang yang berbuat pemborosan karena Alah Swt ber firman, 'Sesungguhnya orang yang pemboros itu adalah sekutunya setan."





Rasulullah Saw bersabda, "Sesungguhnya sifat iri itu memakan kebaikan seperti api memakan sekam ' (HR Bukhari) Yang dimaksud dengan kebaikan yaitu ke baikan yang diidamkan manusia dalam hidupnya, termasuk kesehatan Orang yang merasa iri akan mudah terserang penyakit kencing manis jantung koroner, gondok (hyperthyroid), liver, ginjal, sakit maag kronis, bahkan hati. Hal tersebut disebabkan iri hati. memaca produksi hormon kortisol dan adrenalin yang menyepabkan glukoneogenesis (pembentukan gula dalam darah) meningkat, serta memacu kerja jantung vang dapat mengacaukan irama jantung

Penyakit hati (qalbun) adalah berbagai gejala yang 16 menunjukkan sikap atau perilaku yang salah dalam kehidupan manusia dan—ternyata memberi akibat buruk terhadap kesehatan Ibnu Qayyım menyebutkan ada tiga penyebab seseorang menderita penyakit hati, vaitu sering melakukan maksiat, gemar berfoya foya, serta cinta dunia secara berlebihan. Al Qur'an menye butkan enam hal dari dunia yang sering dicintai manusia hingga seseorang lupa akan harga dirinya yaitu wanita, anak, perhiasan, kuda (kendaraan), ternak (investasi), dan ladang (bisnis) (OS 3 14)



Rasulullah Saw bersabda, "Tidak masuk surga sese orang yang dalam hatinya ada rasa sombong sebesar biji sawi Sahabat bertanya "Ya Rasulullah seseorang suka memakai baju yang indah dan sandal yang indah, apakah ini termasuk sombong?" Rasulullah menjawab, "Sesungguhnya Allah itu indah dan suka pada keindah an sombong itu menolak kebenaran dan menghina orang lain, '(HR Bukhari Muslim) Menolak kebenaran akan menyebabkan gangguan jiwa sedangkan menghina orang lain akan menyebabkan penyakit gangguan pen cernaan, vertigo, stroke, neuropathi, dan serangan jantung



Olah raga merupakan cara hidup sehat yang dianjurkan Rasulullah Saw Olah raga yang dianjurkan Rasulullah Saw adalah berenang, berkuda, dan memanah Renang bermanfaat menguatkan otot tanpa membebani sendi secara berlebihan, berkuda akan meningkatkan ke tangkasan bergerak dan memberi kemampuan menggunakan daya ungkit bagi kepentingan hidup, serta memanah meningkatkan kewaspadaan dan membiasa kan fokus





19

Banyak orang kelebihan berat badan (over weight) dan kesulitan menurunkannya. Allah Swt. mengajarkan kepada umat Islam prinsip diet yang mudah dan luar biasa. Inilah diet untuk segala penyakit dan untuk menurunkan berat badan sebagaimana firman Nya, "Makan dan minumlah dan jangan berlebihan." Para ulama mengatakan bahwa ayat ini memberikan ½ dan resep hidup sehat. Dalam ayat lainnya Allah Swt. berfirman, "Makanlah rezeki dari Allah yang halal dan thayyib (baik)",



20

Rasulullah Saw selalu menjaga kebersihan diri dan kesehatannya Pada zaman orang belum mengenal betul manfaat olah raga, beliau Saw sudah mencontohkan hidup sehat dengan olah raga, bahkan beliau adalah pemain gulat yang tak terkalahkan Dalam sebuah pertandingan, beliau Saw berhasil mengalahkan Rukanah seorang jago gulat pada masa itu



Terdapat enam jenis emosi yang jika terjadi dalam waktu lama dapat membahayakan kesehatan. Gejolak emosi berupa marah berlebihan dapat menyebabkan penyakit jantung. Takut yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit depresi. Cemas berlebihan mengancam ginjal. Sedih berlebihan dapat menyebabkan sakit pada paru paru. Gembira berlebihan dapat menyulut penyakit jantung. Malu yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit seperti maag dan liver. Oleh karena itu pengendalian emosi dapat menyehatkan badan.



Persaingan keras dalam kehidupan manusia modern menyebabkan angka kecemasan pada masyarakat terutama yang hidup dalam ketidakpastian dan persaingan hidup yang makin berat—sangat tinggi. Jika Anda cemas, banyak banyaklah membaca 'Hasbunallah wa ni'mal wakul' dengan penuh keyakinan bahwa Allah akan menolong kita, memenuhi keperluan kita, dan melonggarkan kesempitan di dada. Laksanakan dan buktikanlah



Sering marah atau marah berlebihan dapat menyebab kan penyakit pada jantung dan pembulah darah. Ra sulullah Saw bersabda "Marah adalah dari setan dan setan dari api, padamkanlah kemarahanmu dengan berwudu" Rasulullah Saw juga mengajarkan agar ketika kita marah dalam keadaan berdiri, hendaklah segera duduk jika sedang duduk, hendaklah berbaring Bacalah istighfar karena marah merupakan gabungan antara sombong dan sedih. Obat sombong adalah istighfar, lalu berwudulah sesuai anjuran Nabi Saw.



24

Di zaman perjuangan, para santri bersemboyan, "Bera ni hidup harus berani mati, takut mati jangan hidup, takut hidup mati saja. Hidup sekali, hiduplah yang penuh arti." Orang hidup harus berani menghadapi tantangan yang ada. Para tabib berpendapat bahwa takut yang berlebihan dapat menyebabkan sel sel otak menjadi rusak sehingga dapat memicu penyakit alzheimer, parkinsonisme, pikun dini, dan cepat tua Untuk menguatkan hati, perbanyaklah membaca. Laa haula wala quwwata illa billah'



Rasa malu yang berlebihan karena aibnya diketahui oleh orang banyak dapat menyebabkan depresi. Ke adaan ini bisa memicu keinginan bunuh diri men dorong terjadinya impotensi, dan menurunkan daya ingat. Mengobati rasa malu yang berlebihan dilakukan dengan cara melaksanakan shalat taubat dan memper banyak membaca istighfar



Adrenalin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal suatu kelenjar yang terletak pada ujung atas ginjal Hormon adrenalin meningkatkan denyut jantung dan meningkatkan kewaspadaan Bersama hormon kortiso, hormon adrenalin dapat memacu pembentuk an glukosa Orang yang gembira secara berlebihan akan terpompa adrenalinnya Dalam jangka panjang, keadaan ini dapat mendorong terjadinya penyakit kencing manis, maag, penyakit jantung, serta kelemahan saraf dan otak





Kehilangan sesuatu yang dicintai menyebabkan sese orang menjadi sedih Allah Swt menjelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran (3) ayat 14 bahwa kenikmatan dunia yang sering menarik hati manusia ada enam hal, yaitu wanita atau pasangan hidup, anak, perhiasan, kuda mobil atau kendaraan lainnya, ternak atau investasi, serta sawah perusahaan, atau bisnis Rasa sedih yang berlarut larut terjadi jika k ta terlalu mencintai kesenangan dunia. Itulah yang memicu terjadinya penyakit paru paru, menekan fungsi kelenjar, dan mengganggu keseimbangan hormonal. Oleh karena itu, perbanyaklah membaca Surah Al Insyirah saat shalat



28

Salah satu penyebab penyakit yaitu gangguan istira hatnya emosi. Kurang istirahatnya emosi menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung. Terkadang, karena kita sudah berada dalam comfort zone, emosi menjadi istirahat. Istirahatnya emosi ditandai dengan pikiran bebas dari segala beban pribadi dan sosial lstirahatnya emosi secara berlebihan dapat menyebabkan kita tidak peduli dengan lingkungan di sekitar kita.



lstirahatnya emosi sangat diperlukan untuk memberi kesempatan otak dan hati agar rileks. Namun istira hatnya emosi secara berlebihan menyebabkan sikap asusila. Akibatnya, kita akan dikucilkan oleh lingkungan Kecenderungan melemahnya emosi dapat diatasi dengan memperbanyak sedekah. Hal tersebut disebabkan sedekah meningkatkan silaturahmi dengan lingkungan dan menentramkan hati



Rasulullah Saw memompakan optimisme penyembuh an dalam hadisnya yang terkenal, "Semua penyakit ada obatnya" Hadis ini memberikan optimisme kepada pasien untuk terus berobat dan memberikan optimisme kepada para dokter atau tabib untuk meneliti dan menemukan obat obat baru Ternyata, optimisme juga memberikan kekuatan positif bagi para pasien Setelah 15 abad, para dokter baru mau mengakui kekuatan optimisme dalam penyembuhan penyak t





Salah satu kunci sehat adalah selalu berprasangka baik kepada Allah Swt Prasangka baik kepada Allah Swt akan membuahkan banyak kebaikan Optimisme agar sembuh dari sakit merupakan bentuk prasangka baik orang mukmin kepada Al.ah Swt Al Qur'an meng ingatkan kita sebanyak lima kali untuk tidak berputus asa dari rahmat Allah Swt



32

Dalam kedokteran Islam para dokter muslim men definis kan sifat makanan menjadi dua macam yaitu makanan yang memiliki sifat panas dan makanan yang memiliki sifat dingin. Dalam bukunya Al Qaarum Fith thiib, Ibnu Sina membagi derajat metabolisme makanan menjadi empat derajat, yaitu panas atau dingin derajat satu derajat dua, derajat tiga dan derajat empat Makanan yang termasuk derajat satu yaitu makanan yang memengaruhi fisik, tetapi tidak tampak jelas atau yang efeknya tidak langsung dirasakan



Makanan derajat metabolisme dua menyebabkan per ubahan metabolisme tubuh, tetapi akhirnya dapat dikuasai oleh tubuh Semua bahan gizi (nutrisi) ter masuk dalam kategori ini. Secara fisik, perubahan pada tubuh setelah mengonsumsi makanan derajat meta bolisme dua bisa dirasakan, misalnya tubuh merasa hangat atau panas. Bahan nutrisi tidak dipakai sebagai obat, melainkan digunakan sebagai cara awal dalam menanggulangi masalah kesehatan. Contoh makanan derajat dua yaitu kurma, kenari, dan wijen



Makanan derajat metabolisme tiga memiliki ciri tidak dipengaruhi oleh tubuh, tetapi memengaruhi tubuh Semua bahan obat termasuk dalam kriteria ini sehingga perlu kehati hatian dalam penggunaannya. Penggunaan yang terus menerus menyebabkan tekanan terhadap fungsi fungsi tubuh tertentu. Oleh karena itu, obat tradisional (alami) tetap memiliki dosis dan masa pakai tertentu. Contoh makanan derajat tiga yaitu jintan hitam, kayu manis, temu lawak, sambiloto, dan bawang putih





Makanan derajat metabolisme empat yaitu makanan yang dapat menghentikan fungsi tubuh Adapun makan an yang termasuk kategori ini yaitu racun dan sebagian besar obat kimia. Obat kimia adalah zat yang bekerja menekan fungsi fungsi tubuh tertentu. Namun bebe rapa herbal juga termasuk kategori racun sehingga penggunaannya harus di bawah pengawasan dokter atau ahlı pengobatan yang menguasai ilmu pengobatan herbal Contoh makanan derajat empat yaitu kunyit putih, keladi tikus, tapak dara, pegagan, singkong genderuwo, dan benalu,



Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting karena pada saat seseorang tidur akan terjadi revitalisasi organ organ tubuh Bahkan, terdapat penelitian yang mengatakan bahwa terlambat berangkat tidur akan mengganggu revitalisasi organ tertentu karena revi talisasi tersebut terjadi pada jam tertentu. Tidur terlalu lama dapat mengentalkan darah dan menimbulkan risiko serangan jantung maupun stroke. Tidur yang sehat adalah dua jam setelah makan malam dan bangun antara pukul 3 4 pagi karena serangan jantung dan stroke sering teriadi antara pukul 3 6 pagi



Allah Swt berfirman, "Janganlah kalian merasa rendah diri dan jangan pula merasa sedih, sesungguhnya ke dudukan kalian sangatlah tinggi di hadapan Ku, jika kalian menjadi orang mukmin " Ayat ini memberikan optimisme bagi orang mukmin bahwa seberat apa pun ujian yang diterima, tidak ada artinya dibandingkan nikmat iman berupa kedudukan yang tinggi di sisi Allah Swt Rasa harap akan menumbuhkan optimisme, sedangkan optimisme akan menggairahkan hidup dan menyehatkan badan dengan menyembangkan gejolak emosi sehingga semangat hidup terpelihara



Penanganan central obesity harus mempertimbangkan perilaku dan kepribadian pasien, apakah tipe A yang cenderung kompulsif (melampiaskan kekalutan dengan banyak makan) tipe B yang cenderung depresif (melampiaskan kekalutan dengan mengurung diri) atau tipe C yang moderat Penanganan obesitas harus melibatkan psikolog (spiritualis) Jika obesitas tidak segera ditangani, akan berlanjut dan menyebabkan berbagai penyakit seperti hipertensi, kolesterol tinggi, penyakit jantung dan diabetes tipe 2, yaitu diabetes yang tidak tergantung insulin



Kedokteran Nabi mendasarkan filosofi pengobatan pada tiga hal, yaitu adanya obat untuk mengatasi pe nyakıt kewajıban orang sakıt untuk berobat dan keber adaan pengobat yang hukumnya fardu kifayah Kita harus menanamkan pemahaman mengenai pokok pokok pengobatan islami yang berlandaskan dua prinsip utama, yaitu yakinkan diri Anda bahwa tidak ada yang mampu menyembuhkan penyakit apapun selain Allah Swt serta perbaiki kecukupan makanan dan jaga kese imbangan komposisinya



Rasulullah Saw bersabda, 'Sesungguhnya orang yang 40 menjenguk orang sakit berada dalam cucuran buah panenan surga," (HR Muslim dan Ahmad) Demikian lah Allah Swt memberikan balasan yang besar bagi orang yang menjenguk orang sakit dan menyemangati si sakit agar tidak merasa sedih dan berusaha meng obati dirinya Kita juga diperintahkan untuk mengingat kan orang yang sakit akan tiga hal, yaitu sabar ikhlas, dan syukur agar Allah memudahkan kesembuhannya



Rasulullah Saw bersabda 'Setiap muslim yang ditimpa kesedihan, Allah gugurkan dosa dosanya seperti pohon menggugurkan daun daunnya" (HR Bukhari Muslim) Hadis ini mengukuhkan hadis lain tentang balasan bagi orang yang sabar jika ditimpa musibah Orang yang ditimpa musibah berupa sakit lalu ia menerimanya dengan sabar Allah Swt membalasnya dengan kasih sayang yang besar berupa digugurkan Nya dosa dosa orang tersebut.



Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur akan berisiko mengganggu keseimbangan hormon kortisol dan serotonin Hormon kortisol yang tidak terkendali akan meningkatkan risiko menderita kencing manis (diabetes mellitus). Tidak stabilnya kadar hormon serotonin akan memengaruhi kestabilan emosi. Kekurangan hormon serotonin dapat menyebabkan depresi. Sementara kelebihan hormon serotonin menyebabkan kegem biraan tak terkendali sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung dan ancaman serangan jantung





Aisyah ra menwayatkan cara tidur Rasulullah Saw yang baik dan menyehatkan yaitu tidur cepat dan bangun cepat Tidurlah setelah isya, dua jam sesudah makan malam (sekitar pukul 21 00 malam), dan bangun men jelang fajar untuk shalat tahajud hingga subuh Setelah shalat subuh, hendaknya kita tidak tidur melainkan berzikir dan membaca Al Qur'an sampai matahari terbit Ini akan membuat badan segar, jantung lebih sehat, dan awet muda



44

Sikap orang mukmin terhadap Tuhannya adalah menye imbangkan antara harap dan takut. Harap akan rahmat dan pertolongan Allah karena Allah berfirman "Se sungguhnya rahmat Ku lebih luas dari segalanya" Meskipun demikian, kita harus memelihara rasa takut akan azab Allah Swt. yang digambarkan sangat dahsyat, dan takut kurangnya amal sholeh kita, agar kita selalu berhati hati dalam hidup. Kehati hatian, misya Allah akan menjauhkan kita dari berbuat maksiat kepada Allah Swt.



Bagaimana menjelaskan bahwa stres menyebabkan menurunnya keinginan, bahkan kemampuan seksual? Stres menyebabkan kadar hormon kortisol meningkat Keadaan ini menghambat aktivitas beberapa hormon lainnya termasuk hormon seks pria dan wanita sehingga stres dapat mengakibatkan keinginan seksual baik pria maupun wanita menurun



Dr Shawn Talbott dalam bukunya The Cortisol Diet menjelaskan bahwa tujuan utama olah raga dalam program penurunan berat badan adalah peningkatan fungsi insulin normalisasi kadar gula carah, menye imbangkan kadar hormon kortisol dan serotonin yang secara keseluruhan mengurangi rasa ing n makan ber lebihan Dalam pengalaman praktik, lapar berlebihan pada orang gemuk sering kali d sebabkan gangguan pencernaan atau sikap kompulsif karena adanya suatu obsesi yang belum tercapai, sikap kompulsif ini yang dilampiaskan lewat makan



Tips hidup sehat tanpa obat adalah mengontrol tidur, di antaranya lama waktu tidur adalah 6,5 jam per hari Rasulullah Saw mengajarkan untuk tidur menghadap ke sebelah kanan Lakukanlah olah raga ringan 20-40 menit per hari secara teratur sebanyak tiga kali se minggu Bergerak dan menghirup udara segar pagi hari akan memperbaiki pernapasan Anda Kendalikan stres dengan selalu berserah diri kepada Allah Swt

Pengendalian stres dapat dilakukan dengan shalat secara vudhur Jika ini belum dapat kita lakukan dengan baik, di samping shalat, stres juga bisa dikendalikan dengan menggunakan aroma terapi Pilihlah essence bunga lavender karena aromanya membuat kita rileks Aroma terapi dengan essence lavender sebaiknya di pasang setelah shalat isya karena aroma lavender menenangkan pikiran sehingga sering kali menyebab kan kantuk



Betapa sulitnya menurunkan berat badan Anda dapat melakukannya dengan memerhatikan lima aspek, yaitu melakukan manajemen stres (kendalikan stres dan emosi), mengatur agar makan tidak berlebihan makan beraneka ragam makanan, memanfaatkan food supplement secara rasional (hanya jika Anda yakin kurangnya masukan zat gizi) dan selalu melakukan evaluasi program diet Anda

4

Pandangan Islam terhadap sakit sangatlah berbeda dibandingkan pola pikir barat. Sakit adalah karunia Allah Swt. yang diberikan untuk orang orang yang dicintai Nya. Rasulullah Saw. bersabda, "Allah Swt. tidak memberikan musibah kepada orang mukmin kecuali salah satu dari dua perkara mungkin dia memiliki dosa yang tidak bisa diampuni kecuali dengan cobaan itu, atau dia akan dinaikkan derajatnya di hadapan Allah dengan cobaan itu." Sakit yang disikapi dengan rasa ikhlas akan menggugurkan dosa dosa seorang hamba dan memiliki nilai pahala yang besar dihadapan Allah Swt.



Melawan stres merupakan tindakan yang tidak mungkin dilakukan, begitu pula menghindarinya. Kita hanya butuh kemampuan mengendalikan stres agar kita mam pu menjaga keseimbangan hormonal tubuh termasuk kortisol mempertahankan fungsi kekebalan, dan me normalkan rasio metabolisme. Mengontrol kadar kortisol berarti mengontrol kadar gula darah. Metabolis rate yang normal akan memberi kesempatan tubuh berkonsentrasi melakukan revitalisasi organ organ utama, seperti jantung ginjal paru paru hati dan lambung.



52

Kesembangan tubuh terganggu oleh beberapa perkara, yaitu karena kita tidak menerapkan cara makan minum dan memerhatikan kelayakannya, gangguan gerak dan diamnya tubuh, yaitu pergerakan otot maupun tulang yang pasif maupun yang aktif, gerak dan diamnya emosi, yaitu bergolaknya emosi atau matinya emosi seseorang yang dalam kedokteran disebut afek datar, serta pengaruh udara yaitu kelembapan suhu, kece patan, dan kebersihan udara,



Salah satu penyebab sakit yang sering terjadi yaitu karena gangguan keseimbangan unsur unsur tanah, api, air dan udara dalam tubuh Gangguan keseimbangan ini menyebabkan berbagai faktor kekebalan maupun pertahanan tubuh menurun Jagalah keseimbangan tubuh sehingga daya tahan tubuh akan tinggi dan kuman pun tak mampu membuat Anda sakit



Keseimbangan tubuh juga dapat terganggu karena gangguan tidur dan bangun Tidur terlalu lama atau kurang tidur menyebabkan terganggunya keseimbang an hormonal Gangguan retensi yang dimaksud yaitu tertahannya cairan di dalam jaringan atau di ruang ruang udara di dalam tubuh maupun emisi (pengeluaran) cairan dari dalam tubuh Tidur berlebihan menyebab kan tubuh menjadi lemah Seluruh gangguan kese imbangan sangat dipengaruhi oleh tidak tertatanya hati serta pola pikir sehingga menata hati adalah obat penting bagi kesehatan secara umum



Dalam praktiknya kedokeran barat meyakini bahwa 55 sakit merupakan hasil interaksi bagian tertentu dari tubuh manusia dengan faktor eksternal sehingga peng obatannya biasanya dengan melakukan intervensi dari luar tubuh Intervensi dilakukan dengan memberikan obat kımıa tertentu yang bekerja menghambat respon tubuh terhadap gangguan kesembangan tubuh Jika ini menjadi kebiasaan, tubuh akan kehilangan kemampuan alamınya dalam mengoreksi gangguan keseimbangan



Penelitian kedokteran konvensional (barat) maju pesat dan sebagian besar penelitian tersebut berhasil mene mukan obat dari suatu penyakit meskipun terkadang mereka tidak mampu menemukan penyebab sesung guhnya dari keluhan keluhan atau pun penyakit penya kit tersebut Sementara kedokteran Nabi berkembang secara lamban karena hanya sedikit diterapkan dalam kehidupan manusia modern, dan riset kedokteran Nabi tidak dilakukan secara konseptual dan sistematis



Berdasarkan pemahaman kesehatan tradisional, kita dianjurkan untuk mempertahankan kesehatan dengan cara menjaga keseimbangan berbagai unsur dalam tubuh Metode hidup sehat yang dicontohkan Nabi Saw lebih mengutamakan pencegahan penyakit. Kita dianjurkan untuk menjaga keseimbangan tersebut agar tidak sakit. Rasulullah Saw bersabda, 'Sebab dari sakit adalah makan makanan yang satu lebih dari makanan yang lain.' Jika mengalami sakit, kita, dianjurkan memulihkan keseimbangan terlebih dahulu. Jika belum sehat, barulah kita dianjurkan untuk minum obat



Sudah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa penyembuhan penyakit tidak selalu harus dengan minum obat karena sebenarnya tubuh manusia telah dianugerahi Allah Swt kemampuan untuk bisa meng atasi sendiri problem atau penyakitnya Sebagai contoh, kelenjar kelenjar pencernaan memiliki kemampuan membunuh kuman kuman yang masuk ke tubuh melalui mulut, enzim super oxyde dismutase sebagai enzim anti oksidan yang built in (ada secara alami) di dalam tubuh manusia, serta cairan persendian yang melumuri per sendian seperti fungsi oli menjaga keausan persendian Tinggal kita yang harus pandai menjaganya



Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tidur kurang darı 6,5 jam mengalamı peningkatan kadar hormon kortisol (hormon yang meningkatkan kadar gula darah) dan hormon insulin 50% lebih tinggi dari biasanya, sedangkan resistensi insulinnya meningkat 40% Pe ningkatan kadar insulin yang tidak diikuti dengan transportasinya ke jaringan akan mengakibatkan penıngkatan gula darah Jika kondisi tersebut terjadi terus menerus akan memicu terjadinya diabetes mellitus (kencing manis)



Tidur diyakini sebagai salah satu kebutuhan vital 60 makhluk hidup karena pada saat tidur tubuh kita melakukan revitalisasi organ organ utama. Tidur yang kurang baik kualitas maupun kuantitasnya akan memengaruhi kesehatan dan kebugaran Penelitian di University of Chicago menunjukkan bahwa orang yang tıdur kurang darı 6 5 jam per harı kadar gula darahnya akan cenderung meninggi, nafsu makan meningkat, dan berat badannya relatif lebih gemuk dibandingkan orang yang cukup tidur





Akhlak Rasulullah Saw sungguh elok dan menawan sehingga Allah Swt memujinya, "Sesungguhnya eng kau memiliki akhlak yang agung "Beliau Saw tidak pernah menolak makanan dan tidak pernah memaksa kan mencari cari di luar yang sudah tersedia di rumah nya Beliau suka makanan yang mudah didapat Bahkan jika tidak ada makanan di rumah beliau menahan lapar dan melanjutkan dengan berpuasa sunah



Rasulu.lah Saw menganjurkan agar kita mengunyah makanan sebanyak 32 kali. Penelitian kedokteran modern menunjukkan bahwa mengunyah dalam waktu yang cukup akan memberi kesempatan kepada enzim amylase yang dikeluarkan oleh air liur untuk bekerja menguraikan makanan sebelum makanan ditelah dan masuk ke lambung Jika ini dilakukan maka pencernaan di lambung akan lebih cepat selesai sehingga tidak membebani kerja lambung serta kelenjar kelenjar pencernaan maupun usus





Wadah makan paling ideal terbuat dari keramik atau porselen karena tidak dipengaruhi panas maupan sifat keasaman makanan Sejak dulu, para dokter Islam menganjurkan kepada kita agar minum dari wadah yang terbuat dari keramik atau gelas. Maksudnya agar kita bisa melihat air yang kita minum dan apakah ada sesuatu yang tidak kita inginkan di dalam air yang kita minum



Allah Swt menyayangi orang orang yang bersabar 64 Allah Swt berjanji kepada seluruh kaum mukmin bahwa sabar akan mendatangkan pertolongan Allah Swt Sabar selalu didasari rasa ikhlas atas kehendak Allah Swt terhadap diri kita Penelitian ilmiah me nemukan bahwa keikhlasan hati akan memperbaiki keseimbangan hormon kortisol sehingga keseimbangan metabolisme gula terjaga. Kondisi tersebut akan me nyehatkan jantung ginjal dan kelenjar tiroid kita



Ada sebuah pemahaman salah kaprah di kalangan masyarakat bahwa seolah olah makan ikan aman se hingga tidak perlu dibatasi jumlahnya. Padahal ikan mengandung protein tinggi. Mengonsumsi protein dalam jumlah besar akan membebani kerja enzim pencernaan serta kerja organ organ utama tubuh,

65

4

termasuk ginjal

Minum kopi tidak selamanya berbahaya bagi kese hatan karena kopi adalah stimulan yang bermanfaat untuk meningkatkan kinerja otak Banyak penelitian menunjukkan bahwa minum kopi sampai tiga cangkir per hari tidak berbahaya bagi kesehatan sepanjang Anda tidak menderita penyakit yang serius







Kenalilah sindrom metabolik yang salah satu gejalanya adalah central obesity yaitu keadaan di mana seseorang mengalami kegemukan terutama di bagian perut dan pinggul Bentuk perut terlihat seperti perut katak (pot belly). Untuk mengetahui adanya central obesity, cubitlah kulit di antara pinggang dan pinggul. Jika lebih dari 2.5 cm berarti. Anda kegemukan. Dalam kesepakatan internasional dikatakan bahwa lingkar perut yang lebih dari 90 cm pada pria atau 80 cm pada wanita merupakan petunjuk adanya central obesity.

68

Jika Anda mengikuti petunjuk hidup sehat sesuai anjur an Nabi Saw dengan tujuan menjalankan sunahnya, Anda akan mendapatkan kesehatan dan pahala karena menyuburkan sunah beliau Namun mengikuti petunjuk hidup sehat tersebut harus dilandasi keyakinan terhadap sendi pokok pengobatan islami, yaitu meyakini secara sungguh sungguh bahwa tidak ada yang mampu menyembuhkan penyakit Anda selain Allah Swt, tidak dokter, bukan pula obat



Rasulullah Saw hidup sederhana bukan karena beliau tidak mampu hidup mewah, melainkan karena menya dari dampak hidup serba mewah terhadap kesehatan badan, jiwa, sosial, dan spiritualnya. Nabi Saw selalu berdoa. Ya Allah, jadikan rezeki bagi keluarga Muhammad sebagai kecukupan," (HR Muslim). Arti nya beliau berharap rezeki sekadar untuk kelang sungan hidup, bukan untuk memuaskan nafsu yang tidak ada habisnya



Islam mengajarkan perlunya seorang bayi mendapatkan kasih sayang dengan kedekatannya pada ibunya dan menganjurkan penyapihan bayi setelah berumur dua tahun Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang terpisah dari ibunya walaupun sebentar akan mengalami stres yang ditandai dengan naiknya kadar hormon kortisol yaitu sejenis hormon yang meningkat kadarnya pada keadaan stres dan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh





Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hormon kortisol tidak akan meningkat jika bayi menangis dalam dekapan ibu atau pengasuh yang menyayanginya sepenuh hati. Hal tersebut disebahkan karena bayi merasa aman dan hasratnya mendapatkan kasih sayang terpenuhi

dip.

Penelitian di Jepang menunjukkan bahwa menangis merupakan salah satu cara melepaskan radikal bebas keluar dari tubuh kita. Menangis karena takut maupun kerinduan kepada Allah Swt. merupakan kebiasaan kaum shalihin. Rasul Saw juga mengajarkan agar kita agar bangun pada malam hari dan menangis memohon ampun kepada Allah Swt.



Penelitian di Jepang menunjukkan bahwa penderita rematik yang menangis secara rutin mengalami per baikan kesehatan dalam rentang waktu satu tahun Penelitian juga menunjukkan bahwa kekebalan tubuh mereka membaik dibandingkan dengan mereka yang tidak membiasakan diri menangis





Penelitian lain di Amerika Serikat juga menunjukkan kekuasaan Allah Swt yaitu penelitian terhadap 1 396 orang yang memiliki bakat menderita penyakit serius Setengah dari mereka dirawat secara khusus dan setengahnya lagi dibiarkan tanpa perawatan khusus Ternyata, angka kematian pada kelompok yang men jalani perawatan khusus justru 25% lebih tinggi di bandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perawatan khusus alias dibiarkan







Dalam dunia kedokteran dikenal istilah trauma, yaitu gangguan pada organ tubuh seseorang akibat benturan atau pun gerakan tubuh yang tidak tepat sehingga menyebahkan terkilir, kerusakan sendi baik pada engselnya maupun bantalan sendi serta patah tulang Gerak otot yang berlebihan dapat merusak jaringan otot Gerakan yang salah juga bisa merusak persendian dan saraf, sedangkan gerakan berlebihan dalam jangka panjang dapat mengganggu fungsi jantung



Kopi tidak boleh diminum oleh penderita tekanan darah tinggi, penderita penyakit gangguan pembuluh darah, gangguan persarafan dan gangguan otak, penya kit irama jantung maupun jantung koroner serta penya kit ginjal Jika Anda sehat nikmatilah kopi dengan memerhatikan kemungkinan adanya penyakit tersebut



Para dokter yang melakukan penelitian di California menemukan bahwa terdapat 1 385 kasus penyakit serius yang ternyata bisa disembuhkan tanpa peng obatan Akhirnya mereka menyimpulkan bahwa ke sembuhan tidak datang dari obat melainkan dari kekuasaan luar biasa di luar kemampuan manusia Sebagai seorang muslim, kita meyakini bahwa kekuatan itu adalah kekuasaan Allah Jalla wa alaa Kita yakin kesembuhan datang dari Allah Swt.



"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan," (QS Al Insyirah 5) Penelitian menunjukkan bahwa dari beberapa faktor yang dapat membantu meringan kan penderitaan orang sakit terdapat hal sepele yang memiliki peran cukup besar bagi ringannya penderitaan, yaitu adanya keyakinan bahwa dengan perkenan dan pertolongan Allah Swt penderitaan yang dialaminya akan berlalu Allah tidak akan memberikan beban kepada umat Nya, kecuali sebatas kemampuannya



Allah Swt berfirman, "Sesungguhnya kami ciptakan manusia dari sari pati tanah 'Makanan terbaik bagi manusia adalah tumbuhan Namun jika kita perlu memakan daging maka daging binatang ternak pemakan tumbuhan merupakan daging terbaik bagi manusia Binatang buas adalah binatang yang paling miskin enzim sehingga daging binatang buas sangat sulit dicerna Makan daging binatang buas akan menguras cadangan enzim dalam pencernaan kita



80

Rasulullah Saw mencontohkan kepada kita untuk ringan tangan dalam membantu orang lain. Beliau Saw juga lebih senang mengerjakan sendiri kebutuhannya. Isti rahat berlebihan dapat melemahkan fisik maupun jiwa kita dapat menggumpalkan energi tubuh, serta meng ganggu pencernaan sehingga sari makanan tidak ter serap dengan baik. Hal tersebut dapat mengakibatkan peredaran darah melambat yang pada akhirnya meng ganggu kesehatan jantung dan otak.



Opini yang terbentuk pada masyarakat kita yaitu menjaga kesehatan membutuhkan intervensi dari luar tubuh Padahal, sebenarnya opini tersebut tidak selalu benar Para tabib Islam percaya bahwa kesehatan merupakan hasil interaksi yang selaras antara berbagai unsur pada tubuh manusia manusia dengan alam, dan manusia dengan Allah Swt

81

4

Healing adalah istilah yang berbeda dengan cure serta treatment. Rasulullah memberikan contoh "bealing" melalui doa kesembuhan yang diajarkannya yaitu kesembuhan tanpa bekas. Dalam prinsip pengobatan Islam, pengobatan harus menghindari kecacatan ke cuali sangat terpaksa dan atas ijin pasien atau keluarga yang disetujui mewakili pasien.







Paradigma baru dalam memelihara kesehatan dan mengobati penyakit secara Islami adalah HIMMAH, yaitu menggunakan cara dan obat yang balal, meng utamakan metode pengobatan yang islami, murah biaya nya, bahan dan cara yang dipakai terbukti manfaatnya, aman dalam penggunaan jangka pendek maupun jangka panjang sesuai pengalaman masyarakat dan ahli peng obatan, serta penanganan pasien dilakukan secara bolistik yang artinya memerhatikan penyehatan fisik, jiwa, sosial, dan spiritual



84

Allah Swt berfirman, 'Dan jika kami panjangkan (umur) kami kembalikan dalam penciptaan Tidakkah mereka berpikir," (QS Yasin [36] 68) Dalam ayat ini, Allah Swt menjelaskan bahwa jika Allah berkenan memanjangkan umur seseorang maka Allah menjadikan manula (manusia lanjut usia) memiliki sifat seperti anak kecil lini adalah salah satu kekuasaan Allah yang dapat mengembalikan sesuatu yang sudah berubah, bahkan mengembalikan manusia yang telah mati dan hancur dimakan tanah menjadi utuh kembali pada saat di bangkitkan pada hari kiamat



Para manula cenderung memiliki masalah kesehatan akibat kemunduran fungsi seperti ketika mereka masih bayi. Kemunduran fungsi tersebut populer dengan istilah 12 l, yaitu immobility (gangguan mobilitas) instability (mudah jatuh), incontinence (ngompol) impair ment (menurunnya kemampuan indera), infection (mudah infeksi) irritable colon (mudah diare atau sembelit) isolation (depresi) impecimity (kekurangan uang) introgenesis (gangguan tubuh akibat mengonsumsi obat dalam waktu lama) insomnia (sulit tidur), immuno deficiency (menurunnya daya tahan tubuh), dan impotence (menurunnya kemampuan seksual)



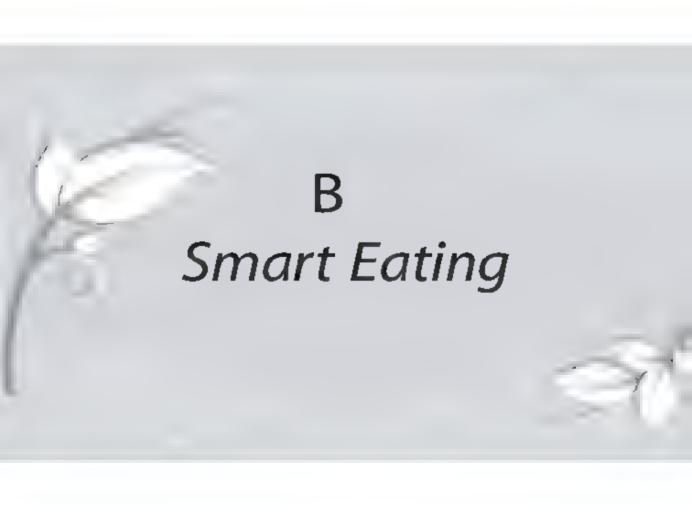
Allah Swt berkuasa memanjangkan umur seseorang Agar diberikan umur panjang dalam kesehatan yang cukup baik kita hendaknya menjaga perut menjaga kebersihan diri dan lingkungan melaksanakan cara tidur Rasulullah Saw, minum madu dan berbekam serta mengoptimalkan ibadah wajib dan sunah Jika sakit, segeralah berobat dengan cara yang benar berpra sangka baik kepada Allah, selalu berserah diri kepada nya, mempererat silaturahim, dan di atas segalanya mohonlah selalu pertolongan Allah





Menciptakan kasih sayang di antara suami istri hendak lah dimulai dari keyakinan bahwa Allah menciptakan manusia berpasang pasangan untuk saling memahami (ta'aruf) satu sama lain. Sikap saling memahami harus dilandasi keyakinan bahwa rumah tangga adalah sarana melaksanakan tugas Allah sebagai khalifah Nya. Ke serasian suami istri akan memengaruhi kesehatan seluruh anggota keluarga





Maha Benar Allah Swt yang berfirman dalam Al Qur'an Surah Al Anbiya, "Dan dari air Aku jadikan segala sesuatunya hidup" Penelitian menunjukkan bahwa air merupakan komponen terbesar pada makh luk hidup yang ada di alam ini dan 70% dari tubuh manusia adalah air Dominasi air dalam tap komponen tubuh manusia mengakibatkan kekurangan air mengancam keharmonisan tubuh sehingga mengganggu kesehatan manusia Banyak penyakit berat yang terjadi karena seseorang kurang minum atau minum air ber kualitas jelek



89

Sebenarnya, madu murni tidak mudah rusak. Agar terjaga mutu dan manfaatnya, sebaiknya simpan madu pada suhu kamar dalam wadah kaca kedap udara serta jauhkan dari sinar matahari atau cahaya lain. Hal ter sebut dilakukan agar daya antibiotik dan enzim enzim yang ada tidak mudah rusak. Jika enzim enzim tersebut rusak, minum madu tidak ubahnya minum air gula biasa. Salah satu manfaat antibiotika madu adalah untuk mengobati diare kronis.



Banyak orang yang menjalankan diet secara tidak terarah Mereka memantang berbagai macam makanan sehingga terjadi kekurangan nutrisi tertentu dan do minasi nutrisi lainnya. Hal tersebut menimbulkan masalah baru bagi kesehatannya. Aturlah porsi makan Anda sebagai berikut Sarapan kalori tinggi yang cukup untuk memberi kekuatan bekerja, siang porsi dikurangi serta imbang dengan sayur dan buah, serta malam porsi kecil makanan tidak berat



Untuk meningkatkan kesehatan bahkan menyembuh kan penyakit hendaklah kita menjaga perut dengan memperbaiki makanan kita, yaitu halal, mencukupi dan beraneka ragam. Namun, dalam mengobati penyakit, sering kali tidak cukup hanya dengan mengatur makan an, melainkan juga dengan obat. Untuk itu, berobatlah dengan cara dan media yang halal







Satu gelas yoghurt mengandung 700 mg kalsıum yang membantu menguatkan tulang Anda Bakteri probiotik 92 Jada yoghurt dapat memberi manfaat menjaga kese imbangan bakteri di saluran cerna sehingga mencegah infeksi bakteri maupun jamur di saluran cerna



Antioksidan pada stroberi dapat menetralkan radikal bebas Radikal bebas adalah unpair electrone yang sering mengintervensi dan merusak sel sel tubah kita dapat menyebabkan penuaan dini dan memicu penyakit degeneratif seperti arthritis kencing manis (diabetes), perlemakan hati, bahkan kanker



94

Makanan yang masuk ke perut kita tidak hanya me ngandung bahan yang kita butuhkan, tetapi juga me ngandung kuman kuman yang tidak tampak dan mungkin—racun yang tidak kita ketahui. Oleh karena itu, berlindunglah kepada Allah dan bacalah basmalah ketika akan makan. Adapun racun racun yang masuk perlu didetoksifikasi dengan berpuasa dan berbekam

4

Babi adalah binatang yang sangat rakus Bahkan babi mau makan bangkai teman sekandangnya yang telah mati. Orang barat akan sangat marah jika diumpat dengan kata kata 'babi'. Hal tersebut disebabkan mereka sangat memahami bahwa babi adalah binatang yang rendah dan memiliki sifat sifat buruk. Penelitian di California menunjukkan bahwa daging babi mengan dung lemak jenuh terbesar dibandingkan tiga macam daging lainnya (ayam, kambing, dan sapi). Selain itu, dalam daging babi juga sering kali ditemukan adanya cacing pita. Dengan demikian daging babi membahaya kan kesehatan

96

Panjang umur dan sehat wal afiat dalam ketaatan kepada Allah Swt adalah idaman setiap muslim Jika Anda ingin mendapatkan keuntungan demikian, lakukanlah resep dari Balkan ini Setiap hari minum segelas yoghurt yang dicampur jus stroberi Yoghurt adalah susu asam bebas lemak, mengandung protein tinggi bakteri probiotik, dan kalsium dosis tinggi sedangkan stroberi mengandung antioksidan lebih tinggi dari buah anggur Minum campuran keduanya pada pagi hari sebelum sarapan akan menyehatkan dan memanjangkan umur Anda



97

Banyak mitos tentang madu yang beredar di masya rakat, misalnya madu yang asli selalu dikerumuni semut dan madu yang asli dapat mematangkan telur mentah Akibatnya muncul berbagai upaya pemalsuan madu untuk memenuhi sifat yang dimitoskan tersebut. Meng uji keaslian madu dilakukan dengan cara mengukur keasamannya. Madu asli memiliki pH 3 4—4 5 dan jika diteteskan pada kertas koran tidak mudah terserap, sebaliknya terjadi pada yang palsu. Perhatikan keaslian madu untuk mendapat manfaat yang sebesarnya.



Rasulullah Saw menganjurkan kepada kita untuk meng anekaragamkan gizi kita. Beliau mencontohkan sambil membawa ruthah dan semangka. Lalu beliau bersabda, "Aku mendinginkan yang panas ini (ruthah) dengan yang dingin ini (semangka) dan memanaskan yang dingin ini (semangka) dengan yang panas ini (ruthah) "Pelajarilah sitat sitat makanan yang panas maupun dingin agar dapat mengatur gizi kita

15 July 1

Jika mendengar ada sahabat Nabi Saw yang sakit, beliau meminta Aisyah na membuatkan sup talbinah yaitu sup yang terdiri dari gandum lemak, madu, dan sayur hijau Talbinah baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, memberi kekuatan, dan menghangatkan badan karena kandungan energi yang tinggi dan merupakan makanan yang seimbang antara daya panas dan dinginnya Dengan talbinah, kita akan mengembalikan kese imbangan tubuh yang terganggu.





Dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh sering kali 100 memberi gejala yang tidak jelas sehingga seseorang tidak menyadari bahwa ia sedang mengalami dehidrasi Berdasarkan pengalaman dalam praktik sebagai dokter, ada beberapa pasien yang mengeluh badan lemah dan mengantuk terus. Setelah melaksanakan anjuran minum air sesuai takaran seminggu kemudian pasien datang dan merasa lebih sehat dan bugar Kelunannya sangat berkurang meskipun tanpa diberikan obat apa pun Jagalah kebutuhan cairan agar terhindar dari dehidrasi yang mengancam kesehatan Anda.



Rata rata volume lambung kita adalah 1 500 cc. Ra 101 sulullah menganjurkan kepada kita agar membagi lambung menjadi tiga bagian 1/3 untuk makanan 1/3 untuk minuman 1/3 untuk napas Maksucnya, janganlah kita memenuhi lambung kita dengan makanan Meng ikuti sunah Rasulullah Saw., 500 cc volume lambung hendaknya dialokasikan untuk makanan (termasuk buah dan sayur), 500 cc untuk minuman, serta menyisakan 500 cc volume lambung untuk napas, setiap kali makan



Penelitian baru seringkali mengabaikan penelitian lama yang belum tentu salah Prinsip empat sehat lima sempurna merupakan prinsip menjaga kesehatan yang baik Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penurun an berat badan dilakukan bukan dengan berpantang makanan tertentu, tetapi makan seimbang Rasulullah mengingatkan kita dalam hadisnya, "Penyebab utama dari timbulnya penyakit adalah memakan makanan yang satu melebihi makanan yang lainnya ' Makan seimbang merupakan pokok hidup sehat sebagaimana kebiasaan para salaf



Rasulullah Saw selalu mengajarkan kita untuk mengen dalikan nafsu makan dan minum. Dalam sebuah hadis nya, Rasulullah Saw mengatakan, 'Sungguh tidaklah baik jika engkau makan semua yang engkau hasratkan " Beliau mengendalikan makan dengan sempurna sampai wafatnya Berat badan Nabi Saw pun selalu ideal Penelitian menunjukkan bahwa risiko kematian men dadak meningkat sebesar 18% pada kelebihan berat badan 20%, meningkat 45% pada orang yang meng alami kelebihan berat badan 30% demikian seterusnya. Semakin besar kelebihan berat badan, semakin besar pula peluang terjadinya kematian mendadak





. Madu dapat menyembuhkan luka basan karena sifat 104 madu yang higroskopis dapat menyerap kotoran, nanah maupun serum yang membuat luka basah Madu juga mengandung antibiotika yang dapat membunuh kuman kuman pada luka Cara penggunaannya yaitu bersihkan luka dengan air hangat oleskan madu pada luka dan biarkan sekurang kurangnya dua jam madu akan mengeringkan borok. Pada luka dengan kehilang an jaringan, madu terbukti dapat merangsang per tumbuhan jaringan granulosa,



Rasulullah selalu menganjurkan agar kita mengonsumsi 105 j biji bijian karena mengandung mineral dan vitamin yang tinggi sehingga baik bagi kesehatan Wijen adalah biji bijian yang kaya zinc, yang terutama bermanfaat dalam menyuburkan sistem reproduksi. Selain itu biji bijian kaya zat besi yang sangat penting dalam pem bentukan hemoglobin serta kalsium yang bermanfaat dalam pertumbuhan tulang dan gigi Sebaiknya, makan lah wijen secara rutin untuk meningkatkan kesuburan, mencegah anemia menguatkan tulang dan gigi, serta mencegah osteoporosis





Banyak teori tentang diet dan masing masing mem banggakan keunggulannya. Umat Islam tidak perlu mencari terlalu jauh perhatikan hadis Nabi Saw. Makan, minum, berpakaian, dan bersedekahlah kalian dalam batas wajar dan jangan berlebihan. Pokok teori diet terbaik yaitu makanlah yang halal dan thayyib, cukupkan jumlahnya dan aturlah yang makanan

106

este.

dan penyakit akibat over nutrition

sehingga bahan makanan tertentu tidak mendominasi tubuh dibanding bahan makanan lainnya. Gangguan keseimbangan tersebut menjadi penyebab overweigth

Jahe adalah minuman ahli surga, sebagaimana firman Allah Swt dalam Al Qur'an Surah Al Insaan 17, "Di dalam surga itu mereka diberi segelas minuman yang campurannya adalah jahe 'Dalam kedokteran tradisional Islam Jahe merupakan makanan panas derajat tiga yang bermanfaat untuk mencairkan dahak, meng obati penyakit pencernaan, dan meningkatkan stamina seksual pria maupun wanita.







Nabi Saw menganjurkan kita makan buah persik (peach) 108 sebelum kita makan makanan pokok. Dalam tradisi kedokteran Islam, buah persik merupakan pencahar yang baik karena sifatnya yang dingin akan menenang kan perut. Buah persik sebaiknya dimakan bersama makanan yang substansinya panas. Jika kita kesulitan mencari buah persik, hendaklah menggantinya dengan buah pear atau buah semangka.



Apa pun yang masuk ke dalam perut kita sangat ber 109 pengaruh ternadap kesehatan kita. Oleh karena itu, jangan memasukkan makanan yang tidak jelas manfaat, kebersihan dan kehalalannya. Makanan yang tidak halal pasti akan menimbulkan mudharat sekurang kurangnya tidak menentramkan Makanan yang tidak bermanfaat hanya akan memuaskan selera lidah dan membesarkan nafsu. Hal tersebut akan membiasakan nafsu menjadi tidak terkendali. Makanan yang tidak bersih akan menjadi media kuman dan merusak pencernaan



Madu mengandung berbagai enzim yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan, bahkan mengobati penyakit Enzim enzim tersebut antara la n diastase yang ber manfaat mengubah polisakarida menjadi mono sakarida, invertase yang mengubah sukrosa menjadi glukosa dan fruktosa glukosa oksidase mengubah glukosa menjadi asam peroksida peroksidase melakukan proses oksidasi metabolik, serta lipase memecah lemak kom plek menjadi asam lemak Secara keseluruhan, enzim enzim tersebut bermanfaat bagi tubuh Perhatikan cara menyimpan madu agar tidak merusak enzim enzim tersebut.

110

rth.

Memerhatikan hadis Nabi Saw untuk mengonsumsi madu dan pengalaman dalam mengobati pasien dengan menggunakan madu. Ibnu Sina menyampaikan bahwa patut diwajibkan bagi mereka yang berusia di atas 45 tahun untuk minum madu secara teratur. Beliau menganjurkan agar jika minum madu disertai makan buah berdaging keras, seperti salak dan buah zaitun.





As Suyuthi menyebutkan dalam bukunya Ath thuh an 112 Nabawy bahwa air dingin berbahaya untuk pencemaan Hindarilah minum air yang dingin karena air dingin mengganggu kerja enzim enzim pencernaan sehingga memperlambat proses pencernaan Di samping itu air dingin juga berbahaya bagi organ napas terutama setelah makan makanan yang memiliki sifat panas atau yang bersuhu panas, makan makanan yang manis, serta setelah mandi dengan air panas.



Minum seteguk demi seteguk sebagaimana yang diajar kan Nabi Saw akan mengatur masuknya air F dalam perut secara bertahap. Hal tersebut akan memberi manfaat di antaranya penyerapan air lebih baik, lebih menyehatkan lebih cepat menghilangkan dahaga, dan lebih menyegarkan



Nabi Saw mengajarkan cara minum yang baik, yaitu ambil napas tiga kali setiap minum seteguk serta ucapkan 'Bismiliaabirrahmaanirrahiim' pada awalnya dan Albamduliliaabi Rabbil'Aalamiin sebagai penutupnya Menurut Nabi Saw minum dengan cara demikian lebih menyehatkan dan menyegarkan

114

dip.

Dalam setiap teladan yang diberikan oleh Rasulullah Saw selalu ada hikmah besar yang manfaatnya dapat diketahui dan terukur Dalam suatu riwayat dijelaskan bahwa Nabi Saw melarang minum langsung dari kan tung air Hikmahnya, dengan meminum langsung dari kantung air dikhawatirkan kita tidak mengetahu jika di dalamnya terdapat binatang sehingga dapat terminum Oleh karena itu, para tabib Islam menganjurkan kita untuk minum dari cangkir



Air sangat dibutuhkan bagi pencernaan karena de 116 hidrasi dapat memperlambat proses pencernaan Oleh karena itu, hendaklah diperhatikan agar pada waktu makan tubuh kita tidak dalam keadaan dehidrasi. Para tabib Islam juga menyimpulkan bahwa minum air di tengah tengah makan akan mengganggu kerja enzim pencernaan. Agar tidak terjadi dehidrasi pada saat makan, minumlah air kira kira 20 menit sebelum makan karena akan menyehatkan pencernaan



" Makan buah pisang adalah kebiasaan yang baik Selain 117 rasanya enak, buah pisang mengandung lemak nabati yang sangat baik untuk kesehatan pembuluh darah, mengandung serat tinggi sehingga melancarkan buang air besar, dan mengandung potassium (kalium) alami yang sangat baik untuk kesehatan jantung Anda Tiap 100 gram buah pisang rata rata mengandung 400 mg potassium yang mencukupi kebutuhan potassium orang dewasa



Dalam Al Qur'an Surah Al Baqarah 57 Allah men jelaskan bahwa Dia telah menganugerahkan makanan yang baik kepada Bani Israil yang diturunkan dan langit, yaitu manna 1008 salion Dalam suatu riwayat disebutkan bahwa al manna adalah buah yang kaya karbohidrat, sedangkan as salion adalah burung kecil yang kaya protein Ini memberi gambaran bahwa makanan yang mengandung karbohidrat sebaiknya dikombinasikan dengan protein

118

4

Banyak orang melakukan diet dengan meninggalkan makan malam padahal banyak keberkahan yang ada pada makan malam Rasulullah Saw melarang kita meninggalkan makan malam karena meninggalkan makan malam dapat mempercepat penuaan dan menyebabkan tidur kurang nyenyak, Beliau Saw menganjurkan, 'Makan malamlah kamu walau dengan sebutir kurma"





Pengalaman selama praktik sebagai dokter menjaga 120 kesehatan dengan mempertahankan asupan cairan ke dalam tubuh akan meningkatkan status kesehatan pasien. Untuk menjamin asupan air sebesar 30 cc/kg berat badan, pada cuaca sejuk dengan aktivitas sedang, biasakanlah minum air secara teratur setiap satu jam sekalı

Binatang buas adalah binatang yang sangat miskin enzim Dr Hiromi Shinya seorang pakar bedah pencernaan (digestif) mengatakan bahwa binatang buas yang menangkap buruannya akan segera memakan isi perut buruan tersebut karena di dalamnya terdapat banyak enzim Hal ini menunjukkan bahwa binatang buas sangat kelaparan enzim. Binatang buas adalah binatang yang paling miskin enzim sehingga dagingnya sangat sulit dicerna. Makan daging binatang buas akan me nguras cadangan enzim kita



123

Rasulullah Saw bersabda, 'Perut adalah tempat ber diamnya penyakit dan menahan nafsu dari makan berlebihan adalah pokok dari pengobatan Maka jadikanlah ini kebiasaanmu" Hadis tersebut mengandung pelajaran bahwa memelihara kesehatan perut di antaranya dengan tidak memenuhi isi perut Oleh karena itu, makanlah sekadar untuk memenuhi kebutuhan pada tingkat cukup saja



Tidur dalam keadaan kekenyangan akan mengganggu proses pencernaan Rasulullah juga mengatakan bahwa hal tersebut akan menyebabkan hati mengeras Makan an akan menggumpal di lambung dan lemak makanan yang ikut dalam peredaran darah akan mudah menggumpal Gumpalan lemak yang menyumbat pembuluh darah koroner di jantung akan menyebabkan serangan jantung Mungkin, oleh sebab itulah Rasulullah Saw menganjurkan agar setelah selesai makan kita shalat atau berzikir terlebih dahulu agar hati tidak menjadi keras



Salah satu penyebab orang modern mengalami sakit yang bermacam macam terutama disebabkan oleh dua hal, yaitu makan sesuatu dan pantang terhadap penyeimbangnya atau makan sesuatu secara berlebihan, sebagaimana telah diingatkan oleh Rasulullah Saw Memantang makanan tertentu karena takut terkena penyakit bukanlah cara yang benar Makanlah makanan yang halal dan baik dalam porsi yang benar dan aneka ragamkan makanan Anda Berdoalah sebelum makan. msya Allah Anda akan mendapatkan manfaatnya dan dijauhkan dari mudharatnya



 Dehidrasi dapat terjadi jika air yang dikeluarkan dari 125 tubuh kita lebih besar dari yang masuk sehingga air pada jaringan akan diserap untuk membantu me tabolisme. Hal ini akan menyebabkan jaringan menjadi kering serta sel sel menjadi mengerut dan menua. Kopi merupakan diuretika yang menyerap air dengan me ningkatkan produksi urine Jika Anda minum kopi, tambahkan m numan air putih Anda sekurang kurang nya sebanyak volume kopi yang Anda minum



Air dibutuhkan oleh tubuh kita bukan sekadar sebagai penghilang dahaga. Air sangat penting dalam proses regenerasi seli untuk metabolisme dan menjadi media mengeluarkan racun dari tubuh kita. Para tabih Islam mengajarkan kepada kita untuk tidak minum air dingin dan menganjurkan kita untuk minum air hangat. Untuk memudahkan mengukur masukan air ke dalam tubuh, minumlah secara rutin 250 cc/jam, minum air 20 menit sebelum makan dan minum 500 cc air satu jam sehabis makan atau 1/3 volume lambung, sesuai anjuran Nabi Saw



Keutamaan daging kambing digambarkan dalam bebe rapa riwayat yang menyebutkan bahwa Rasulullah Saw gemar makan daging kambing Bagian yang paling beliau gemari adalah bagian lengan atau kaki depan (HR Muslim) Qadhi Iyadh berkata, 'Kegemaran Rasulullah Saw atas daging kambing bagian lengan karena aromanya yang khas rasanya yang manis dan jauh dari tempat berbahaya."







Semua organ tubuh mahluk Allah diciptakan me ngandung air dengan kuantitas yang berbeda beda 128 Kekurangan air (dehidrasi) akan menyebabkan ber bagai gangguan fungsi organ yang berakibat pada me nurunnya kinerja organ tubuh Kekurangan air sangat mengganggu kinerja pabrik sperma yaitu testis Dehi drasi akan membuat kualitas sperma menjadi jelek dan jumlah sperma akan menurun sehingga menyebabkan infertilitas



🛮 Dalam tradisi kedokteran dikatakan bahwa wanita hamil 129 diharuskan untuk lebih banyak meningkatkan kebutuh an gizi demi pertumbuhan janinnya dan ketahanan tubuhnya Namun karena selera makan mereka sering menurun maka diperlukan menu ekstra untuk meme nuhi kecukupan protein dan kalorinya Salah satunya adalah dengan memberikan makanan ekstra pada jam 10 pagi, berupa jus yang dibuat dari campuran 100 g pepaya, 100 cc susu murni, dan satu sendok teh madu Selain wanita hamil dan menyusui, jus tersebut juga bermanfaat bagi pertumbuhan janin, bayi dan anak



Rasulullah Saw menganjurkan kepada kita untuk men jaga makanan yang masuk ke lambung kita. Beliau Saw bersabda, "Lambung adalah kolamnya tubuh, pem buluh darah bersumber darinya. Jika lambung baik maka pembuluh darah yang keluar pun baik, jika lambung buruk maka pembuluh darah yang keluar pun akan buruk pula," (HR Bukhari Muslim). Hadis ini menun ukkan bagaimana pentingnya memelihara lambung, karena lambung sangat berpengaruh terhadap kualitas pembuluh darah, sedangkan pembuluh darah adalah saluran yang menyampaikan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubun. Tidak ada bagian tubuh yang tidak dijangkau oleh pembuluh darah.



Kekurangan air juga dapat menyebabkan beberapa penyakit berbahaya, di antaranya kencing manis, batu ginjal dan saluran kencing, lupus, multiple scerosis, asma, kegemukan, rematik, penuaan dini, bahkan kanker Berhati hatilah dalam memenuhi kebutuhan air Anda Jangan menunggu sampai haus, karena haus merupakan tanda tanda dehidrasi, sedangkan setiap keadaan de hidrasi—sekecil apapun—membenkan dampak kepada kesehatan. Cegahlah dehidrasi sebelum dehidrasi terjadi, agar organ tubuh Anda tidak terluka



Untuk menjaga kesehatannya Nabi Saw selalu makan pada tingkat kebutuhan, ya tu sekadar untuk menegak kan punggungnya dan menjalankan ibadahnya Hal tersebut disebabkan beliau menyadari bahwa kege mukan telah terbukti menyebabkan kekakuan pem buluh darah, kencing manis (diabetes melitus) penyakit hati (hepatitis) maupun cirrhosis hepatis, rematik (arthtitis dan arthrosis), penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi dan sebagainya Kegemukan juga mengurangi rasa percaya diri dan dapat menyebabkan orang malas untuk beribadah dan beraktivitas sosial



Menjaga komposisi makanan merupakan hal yang 133 sangat penting Para ahlı gizi menyarankan komposisi makanan yang terdiri dari 50% bertipa biji bijian (se perti beras, kacang, dan gandum), 30% berupa sayur dan buah, serta 20% berupa daging atau ikan Komposisi ını akan menyehatkan pencernaan dan memenuhi kebutuhan gizi seimbang untuk menjalani aktivitas hidup sehari hari Perhatikan cara Rasulullah Saw membatasi makanan yang masuk ke perut beliau



Allah mencabut keberkatan pada makanan orang orang kafir, ini sesuai sabda Rasulullah Saw, "Orang kafir makan dalam tujuh lambung sedangkan orang mukmin makan dalam satu lambung" (HR Muslim) Artinya, karena sebelum makan orang mukmin membaca bismillaabirrahmaanirrahim, makanannya menjadi berkah dan memberi manfaat bagi kebaikan hidupnya

134

4

Rasulullah Saw bersabda, 'Makanlah oleh kalian ber bagai macam makanan, karena bila makanan yang satu panas bisa dipadamkan makanan lain yang dingin "Dalam hadis ini Rasulullah Saw memberi pesan kepada kita bahwa untuk mempertahankan kesehatan kita harus menganekaragamkan makanan kita sehingga kelebihan kandungan zat pada makanan tertentu akan dinetralkan oleh zat yang ada dalam makanan yang lain





Pernah suatu hari para sahabat yang diridhoi Allah Swt 136 makan, tetapi tidak merasa kenyang. Melihat keadaan itu, Nabi Saw bersabda. Berjamaahlah atas makanan kalian dan seputlah nama Allah, niscaya Allah mem berkati makanan kalian "Kecintaan Allah Swt kepada kaum mukmin sedemikian besar sehingga Allah mem berkatı hidup mereka lebih darı makhluk manapun Allah memudahkan segala kebaikan bagi orang mukmin dan membukakan pintu pintu rahmat bagi mereka jika mereka mengikuti petunjuk Allah Swt dan Rasul Nya Saw



Kita membutuhkan tambahan air ketka kita sakit dengan gejala demam Panas tubuh yang meningkat menyebabkan cadangan air tubuh terkuras Meskipun terlambat kita perlu menambah miake cairan jika muncul rasa haus atau mulut kering, badan terasa lemah tanpa alasan yang jelas, ataupun mengantuk Tubuh kita sering kali terlambat memberikan tanda dan gejala dehidrasi Oleh karena itu, menjaga kecukupan ke butuhan cairan tubuh akan menyebabkan Anda lebih sehat dan menghemat biaya pengobatan



138

Kita tidur semalam selama 6—8 jam dan selama kita tidur, kita tidak minum sehingga terjadi keadaan dehi drasi (kekurangan cairan). Dehidrasi paling nyata yaitu ketika bangun tidur pagi hari. Keadaan ini harus segera dikoreksi agar kita tidak terkena dampak dehidrasi yang dapat mengganggu kesehatan. Minum air putih se banyak 250—500 cc (tergantung berat badan) segera setelah bangun tidur membuat Anda akan merasa bugar



Banyak keluhan sakit yang diakibatkan oleh dehidrasi kronis. Kebanyakan orang baru memperbaiki konsumsi airnya ketika sudah jatuh sakit. Akibatnya, telah terjadi kerusakan organ dan sulit disembahkan. Meminum air secara cukup akan memperbaiki sirkulasi darah di kepala yang membantu penyembuhan berbagai penyakit di kepala. Banyak bangunan di kepala kita yang peka terhadap dehidrasi, misalnya otak kita. Otak sangat membutuhkan air karena. 80% volume otak kita diisi oleh air. Akibatnya, otak menjad bagian yang paling menderita jika kita mengalami dehidrasi.



Sembelit merupakan bukti terjadinya dehidrasi kronis yang sudah lanjut Kondisi tersebut mengakibatkan terhambatnya pengeluaran racun dan sisa makanan dan tubuh melalui kotoran. Untuk mencegah sembelit, minumlah air sesuai kecukupan tubuh setiap hari yaitu 30 cc/kg bb setiap hari jika udara sejuk dengan aktivitas sedang

Makanan yang mengandung nutrisi lengkap dan men cukupi bagi bayi adalah ASI Oleh karena itu, Allah Swt memerintahkan kepada para ibu untuk menyusui anaknya selama dua tahun (QS Al Bagarah 233) Suatu penelitian menyatakan bahwa menyusu bisa mengu rangi kecenderungan seorang wanita terkena kanker payudara Banyak wanita modern yang enggan menyu sui anaknya sehingga angka penderita kanker payudara terus meningkat



Pada orang yang kekurangan cairan air seninya ber warna kuning atau kecokelatan Perhatikan warna air seni pada waktu bangun tidur pagi hari atau sekitar jam 12 siang untuk memberi gambaran yang benar atas kondisi hidrasi kita. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah perubahan warna air seni akibat pengaruh makanan vitamin, atau suplemen yang kita minum

142

4

Salah satu penyebab kegemukan adalah kekurangan vitamin atau mineral tertentu. Tambahkan vitamin E 50 unit vitamin C 250 mg seng (Zn) 15—45 mg selenium (Se) 50—150 mg dan yod um (Y) dalam garam meja, untuk membantu menormalkan berat badan. Hal terse but dilakukan melalui proses perbaikan fungsi kelenjar gondok metabolisme hati dan penetralan radikal bebas Selain itu, tetaplah mengatur porsi makan secara proporsional



Biji bijian merupakan salah satu jenis makanan yang 144 khasiatnya bagi kesehatan dipuji oleh Rasulullah Saw Penelitian para ahli gizi membuktikan bahwa makan 100 gram kedelai, kacang mede, atau kacang tanah yang digoreng dengan minyak jagung atau minyak wijen setiap hari akan memenuhi kebutuhan minera. Anda Biji bijian tidak akan menyebabkan peningkatan asam urat jika disertai dengan cukup minum makan tidak berlebihan dan berolah raga secara teratur



" Dalam buku Smart Healing dijelaskan adanya makanan 145 panas dan makanan dingin Makanan yang termasuk kategori makanan dingin, yaitu makanan mentah, tidak berasa atau hanya sedikit manis berasa asam, banyak air warnanya pucat dan berkontur lembut Memakan timun atau semangka bersama makanan yang panas, seperti kurma, daging kambing, dan rempah akan menenangkan pencernaan serta menjaga keseimbangan panas tubuh Anda



Rasulullah Saw bersabda, "Orang mukmin yang mem baca Al Qur'an baga kan jeruk, wangi baunya dan enak rasanya "Jeruk memiliki manfaat yang besar karena kaya v tamin C serta rasanya enak dan tidak mem bosankan Orang mukmin yang gemar membaca dan mengaji Al Qur'an selalu memberi manfaat di mana pun dia berada, perangainya luhur pandai bergaul dan mampu membawakan diri dengan baik tanpa harus kehilangan jati dirinya Biasakan membaca Al Qur'an setiap hari agar Anda memiliki karakter jeruk karena Nabi Saw tidak mengatakan sesuatu kecuali kebenaran



Anak Busr As Sulamy menwayatkan, 'Suatu hari Ra sulullah Saw mengunjungi kami, lalu kami menyediakan untuk beliau keju dan kurma dan Rasulullah tampak menyukainya '(HR Abu Dawud) Ibnu Qayyim menyebutkan dalam bukunya *Thibbun Nabawiy* bahwa keju bersifat panas dan basah Beliau menganjurkan agar keju diberikan untuk pasien yang mengalami perdarahan pada paru-paru,







Penelitian membuktikan bahwa susu mengandung 148 banyak kalsium yang sangat dibutuhkan untuk per tumbuhan dan perkembangan tulang Sementara kurma mengandung banyak fosfor yang membuat tulang padat serta magnesium yang membuat tulang menjadi liat sehingga tidak mudah patah. Magnesium ikut dalam proses remodelling tulang Biasakan minum susu sejak usia muda agar terhindar dari kemungkinan menderita osteoporosis.



Para sahabat yang mulia juga memberi contoh tentang 149 j perlunya membatasi konsumsi daging maupun ikan Mereka hidup sederhana dan menjaga keseimbangan kesehatannya Imam Ali bin Abi Thalib ra Mengata kan, "Janganlah jadikan perutmu sebagai kuburan binatang " Maksud ucapan ini adalah beliau menganjur kan agar kita makan sedikit daging dan ikan Dalam berbagai pengamatan didapatkan bahwa manusia mo dern mengonsumsi protein melampaui kebutuhannya Kelebihan nutrisi akan mengganggu kesehatan kita



Salah satu rahasia panjang umur penduduk Kazakhtan yaitu kebiasaan mereka meminum yoghurt. Yoghurt mengandung protein tinggi, menurunkan kadar koles terol, dan mengandung kalsium dengan kadar tinggi. Minum satu gelas yogurt akan men sapply 700 mg kalsium atau dua kali kadar kalsium susu segar. Ke butuhan kalsium orang dewasa sebanyak 800—1 000 mg/hari. Sementara ibu hamil membutuhkan kalsium 20% lebih banyak dari orang dewasa yang tidak hamil

150

4

Iomat memiliki rasa yang enak dan manfaat yang besar Selain mengandung vitamin C dan vitamin A tomat juga mengandung lycopene, yaitu antioksidan yang dapat mengurangi risiko pembengkakan prostat. Minumlah jus tomat yang dibuat dari dua butir tomat ukuran sedang setiap hari. Jika Anda pria berusia di atas 40 tahun jus tersebut dapat menyehatkan prostat Anda





Dalam penelitian ditemukan bahwa tomat dapat me 152 nurunkan risiko penyakit jantung koroner dan pem buluh darah serta menurunkan risiko kanker payudara Oleh karena itu, para ibu dianjurkan minum jus tomat yang juga banyak mengandung serat. Jus tersebut dapat dibuat dari dua butir tomat ukuran sedang yang di blender atau diperas dan ditambah dua sendok makan madu murni Insya Allah konsumsi tomat akan memberi manfaat meningkatkan daya tahan tubuh mencegah risiko penyakit akibat radikal bebas, dan seratnya membantu melancarkan buang air besar



Apel memiliki sifat dingin. Orang barat mengatakan, 153 Tanan Makanlah sebutir apel setiap hari dan Anda tak akan mengenal dokter." Tingkatkan daya tahan tubuh Anda dengan minum jus apel yang dibuat dari buah apel segar Jus tersebut bermanfaat menurunkan kadar kolesterol, menetralkan racun (radikal bebas), menye hatkan jantung dan pembuluh darah, serta mencegah kanker



Minyak goreng yang dipakai berulang ulang sangat berbahaya bagi kesehatan karena minyak bekas (je lantah) mengandung lemak trans yang merupakan salah satu bahan karsinogenik (pencetus kanker). Dalam penelitian diketahui bahwa baik minyak biji bijian maupun minyak zaitun juga bersifat tidak aman diguna kan untuk menggoreng dalam suhu tinggi sama seperti minyak kelapa.

154

C G

Kurma memiliki banyak manfaat, termasuk melindungi pembuluh darah serta melindungi jantung. Nabi Saw bersabda, Barang siapa yang pagi hari makan tujuh butir kurma ajwa, pada hari itu racun dan sihir tak akan mencelakainya" (HR Muslim). Artinya kurma dapat menawarkan racun dan menghindarkan orang yang memakannya dari gangguan sihir Mengapa demikian? Hanya Allah Swt. dan Rasul Nya Saw yang tahu. Kita mengimani hal tersebut karena Rasulullah Saw. yang menyatakannya,





Setiap jenis buah memiliki karakter yang berbeda, 156 misalnya mangga yang ditanam di Indramayu memiliki karakter berbeda dengan mangga yang ditanam di Jakarta Kualitas kurma pun berbeda beda Kurma terbaik adalah kurma ajwa bentuknya kecil dan warna nya kehitaman, sebagaimana Rasulullah Saw memuji nya Namun Syeikh Bin Baaz mengatakan bahwa semua kurma madinah memiliki manfaat yang sama dengan kurma ajwa



" Selain volume makanan, kita juga harus memerhatikan 157 kualitas makanan Jika ingin hidup sehat dan terhindar dari penyakit berbahaya, makanlah hanya makanan yang segar karena makanan segar lebih baik dari ma kanan yang disimpan di kulkas apalagi disimpan sampai berhari hari. Makanan yang tidak diolah lebih baik dari makanan olahan dan makanan tanpa pengawet lebih baik dari makanan yang diberi pengawet Jangan ma kan hanya karena ingin memuaskan selera. Makanlah sebagaimana tujuan dari makan yaitu memberikan kecukupan gizi untuk kelangsungan hidup dengan segala aktivitasnya



Cincau merupakan minuman kesukaan masyarakat yang biasa disajikan pada bulan puasa. Cincau memiliki sifat dingin dan basah sehingga sangat baik diminum untuk mengurangi panas dalam serta membantu pengobatan sariawan dan tifus. Para herbalis biasa menganjurkan orang yang mengalami gangguan pencernaan untuk minum cincau dan terbukti khasiatnya.

158

4

Buah ciplukan banyak ditanam orang dan bermanfaat untuk berbagai pengobatan Penderita epilepsi serta penyakit saraf dan otak sebaiknya membiasakan diri memakan buah ciplukan Dosis yang dianjurkan yaitu 6—8 butir setiap hari.



Minyak zaitun adalah minyak yang banyak mengandung 160 asam lemak tak jenuh sehingga memiliki sifat per lindungan terhadap penyakit jantung koroner Namun, penggunaan minyak zaitun sebagai minyak goreng tidak lebih aman daripada minyak kelapa. Hal tersebut disebabkan minyak zaitun akan berubah sifat seperti minyak kelapa jika dipanaskan untuk keperluan meng goreng

Labu merupakan makanan yang disukai oleh Rasulullah Saw Labu siam bermanfaat untuk menghancurkan batu saluran kencing Makanlah labu siam yang dikukus untuk membantu membersihkan batu di saluran kencing Anda Selain dengan labu siam, pencegahan pe nyakit batu pada saluran kencing juga dilakukan dengan memperbanyak minum air putih dan tidak minum kopi maupun teh



CVD.

Kacang meran memiliki rasa yang enak dan bergizi Kandungan paling menonjol dari kacang merah yaitu asam folat Penelitian menunjukkan bahwa asam folat mencegah alzheimer Kebutuhan asam folat untuk orang dewasa sebanyak 400 mg per hari atau sama dengan 200 g kacang merah Asam folat juga banyak terdapat dalam buah avokad





164

Wortel mengandung betakaroten dalam kadar tinggi Kita mengenal betakaroten sebagai antioksidan yang baik Oleh karena itu, biasakanlah putra putri Anda minum secangkir jus wortel setiap hari Antioksidan yang terdapat dalam wortel akan menetralkan radikal bebas yang berbahaya bagi kesehatan Akhir akhir ini hidup kita dikuasai oleh radikal bebas akibat polusi, pengaruh gelombang elektromagnetik, dan asap rokok yang mengelil ngi kita Wortel juga dapat meningkatkan daya ingat anak-anak.

- Color

165

Rasulullah Saw gemar memakan biji bijian dan meng anjurkan kita makan biji bijian seperti kacang kenari, atau pun hulbah Kenari merupakan biji bijian yang sangat baik bagi kesehatan Makan kenari secara rutin dapat menurunkan risiko serangan jantung dan menambah asupan kalsium yang bermanfaat untuk memasok kebutuhan kalsium tubuh bagi pertumbuhan normal tulang dan gigi



Makanan rebus lebih aman dan alami daripada makanan yang digoreng dengan minyak Menggoreng dengan minyak yang bersuhu tinggi dapat merusak kontur makanan dan sebagian zat gizi yang bermanfaat dalam makanan Sementara mengolah makanan dengan cara merebus akan memelihara zat zat gizi dalam makanan Rebus sayur setengah matang untuk mendapatkan manfaat sayur tersebut secara penuh sekaligus cukup aman dari parasit dan sisa sisa pestisida yang ke mungkinan terdapat pada sayuran tersebut



Di antara penyebab seseorang terkena penyakit meta bolik (kencing manis), kolesterol tinggi hipertensi, atau pun penyakit jantung yaitu makanan yang satu di konsumsi secara berlebihan sehingga mendominasi tubuh Rasulullah Saw mencampur protein pada ma kanan karbohidratnya dan menganjurkan kita makan daging untuk kekuatan Tambahkan daging dalam menu makanan Anda, tetapi pilin yang bebas lemak untuk menjaga kestabilan kadar kolesterol



Dalam perkembangannya, program diet menganjurkan 168 kita untuk makan beraneka ragam makanan Misalnya makan protein harus dicampur karbohidrat Keduanya dimakan hersama untuk menyeimbangkan asupan makanan untuk tubuh. Makan karbohidrat saja tanpa protein akan mengancam terjadinya kekurangan zat gizi dan mendorong terjadinya penyakit kencing manis Sementara makan protein saja akan mengancam terjadi nya penyakit ginjal dan peningkatan asam urat Secara umum, makanan tunggal dapat merugikan kesehatan



Allah menciptakan manusia dalam sesempurnanya 169 bentuk Salah satu kesempurnaan itu adalah tubuh manusia dilengkapi dengan antioksidan alami antara lain super oxyde dismutase (SOD). Namun kerusakan alam dan perilaku manusia telah membuat enzim antioksidan vang built in ini sering kali kewalahan menetralkan radikal bebas. Oleh karena itu, kita membutuhkan radikal bebas dari alam seperti wortel, tomat jeruk, dan strobere



Cara paling efektif untuk mengatasi kegemukan (obesity) ada dua hal, yaitu dengan mengurangi asupan makan dan olah raga. Prinsipnya yaitu berhenti makan sebelum kenyang dan tidak ngemil di antara waktu makan. Adapun olah raga yang dianjurkan yaitu dilakukan pada sore hari dan memiliki nilai aerobik yang besar sehingga bisa membakar timbunan lemak. Namun, lakukan olah raga tersebut secara bertahap. Jika Anda ragu, mintalah nasihat kepada dokter Anda.



Dalam pengertian kedokteran Islam, semua makanan yang halal adalah thayyib. Oleh karena itu, kita tidak boleh memantang makanan secara total, melainkan mengendalikan makan minum sehingga tidak terjadi over nutrition. Adapun penderita penyakit metabolik perlu mengurangi makanan tertentu dan menambah makanan tertentu lainnya agar keseimbangan nutrisinya kembali normal







Rokok merupakan bahan yang dikonsumsi dengan 172 manfaat yang tidak jelas dengan mudharat yang sangat besar Semua hasil penelitian menyebutkan bahwa rokok berbahaya bagi kesehatan Oleh karena itu, menghentikan konsumsi rokok akan sangat membantu seseorang menjadi lebih sehat



Rambut rontok atau tipis dapat diatas dengan cara 173 mengurut urut kepala dengan minyak zaitun Me minyaki kepala dengan zaitun dapat menyuburkan rambut dan membuat rambut hitam berkilau. Rasulullah Saw bersabda "Makanlah zaitun dan minyaki rambut kalian dengan minyak zaitun ' Mengonsumsi minyak zaitun telah terbukti manfaatnya terhadap kesehatan secara umum, khususnya terhadap kesehatan jantung



Warna air kencing juga dapat dijadikan sebagai in dikator kesehatan beberapa organ, misalnya liver, ginjal maupun saluran kencing Warna air kencing yang keruh harus dicurigai sebagai adanya infeksi ataupun adanya kadar protein yang tinggi. Adanya protein dalam air kencing juga merupakan bukti adanya ke bocoran alat penyaring yang ada pada ginjal

174

4

Meskipun terlihat remeh kehadiran jeruk nipis di rumah sangat penting. Hal tersebut disebabkan jeruk nipis dapat dijadikan obat batuk, peluruh dahak dan membantu pencernaan Jeruk nipis bersifat dingin dan mengandung flavonoid, asam sitrat, fosfor, besi, serta vitamin A, B, dan C. Sed akan jeruk nipis di rumah untuk mengatasi batuk, kompres panas, detoksifikasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh.





176

Minum kopi merupakan suatu kenikmatan yang sulit ter gantikan Namun, kopi dapat menyebabkan osteoporosis Untuk mencegah efek buruk terhadap timbulnya os teoporosis, tambahkan susu atau kenari ke dalam kopi Anda karena keduanya mengandung kalsium yang baik untuk mencegah osteoporosis Minum kopi juga harus dipertimbangkan masak masak oleh penderita jantung maupun penderita tekanan darah tinggi



177

Bayam merupakan sayuran yang mengandung protein, karbohidrat zat besi dan vitamin Mengonsumsi bayam secara teratur memudahkan buang air besar Pendapat yang menyatakan bahwa bayam menyebabkan asam urat tidak benar Sepanjang Anda mengonsumsinya dalam batas kewajaran disertai dengan olah raga rutin dan minum air sesuai takaran yang benar, bayam jelas sangat menyehatkan



Rasulullah Saw menganjurkan kita untuk mendinginkan makanan sebelum kita memakannya Mulailah dari pinggir agar yang terambil makanan dari bagian yang sudah dingin sambil menunggu bagian tengahnya men dingin Beliau melarang kita meniup makanan yang panas Penelitian modern menunjukkan bahwa makan makanan yang panas akan memicu penyakit kanker nasophaninx (kerongkongan) Dalam penelitian lain juga diketahui bahwa makanan panas memicu munculnya penyakit kanker lambung

178

Minum obat dapat mempengaruhi metabolisme tubuh meskipun obat herbal—apalagi obat kimia yang memiliki sifat meracuni sel sel tubuh Jika Anda ingin sehat tanpa obat perhatikan tips sehat tanpa obat Pertama, perhatikan konsumsi air minum Anda minumlah air putih sekurang kurangnya 30 cc/kg berat badan perbaiki cara makan Anda atur kombinasi makanan Anda yang merupakan gabungan karbohidrat, lemak, protein, sayur, buah, dan susu serta perhatikan porsinya dan jangan makan sampai kenyang Makan secara seimbang merupakan pokok pengobatan



Tips hidup senat tanpa obat yang kedua sesuai anjuran 180 Rasulullah Saw mengatakan, "Jangan tinggalkan makan malam karena engkau akan menjadi cepat tua" Usaha kan untuk tetap makan malam dan jangan terlambat makan malam karena kita akan tertidur di saat perut sedang bekerja mencerna makanan Sebaiknya, makan malam dilakukan dua iam sebelum tidur. Shalat sebelum tidur akan membantu pencernaan dan mencegah ma kanan dalam lambung menggumpal sehingga menye babkan serangan jantung



Minum sebagaimana yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw akan memberi manfaat bagi kesehatan Caranya dengan mengatur masuknya air ke dalam perut secara bertahap Manfaat nyatanya yaitu penyerapan air meniadi lebih baik karena dilakukan perlahan lahan Selain menghilangkan dahaga, hal tersebut dapat memperpanjang waktu kontak air dengan selaput lendir di mulut, tenggorokan, saluran makanan, dan lambung Minum sedikit sedikit tentu saja juga menyegarkan



Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daging kam bing memiliki kandungan lemak tak jenuh yang paling tinggi dibanding daging babi, sapi dan ayam. Di banding ketiga macam daging tersebut daging kam bing juga mengandung asam lemak jenuh terendah, kadar sodium terendah dan kadar potassium tertinggi Artinya, dibandingkan daging babi, sapi dan ayam, daging kambing paling aman untuk dikonsumsi



Jika Anda takut makan daging kambing karena khawatir tekanan darahnya meningkat hal itu sama sekali tidak beralasan Dalam berbagai penelitian tidak ditemukan adanya korelasi positif antara daging kambing dengan tekanan darah tinggi Namun, karena daging kambing memang bersifat panas, agar panasnya tidak men dominasi tubuh, minumlah jus belimbing setelah mengonsumsi daging kambing







Mengonsumsi daging sangat penting untuk mening 184 katkan kesehatan, tetapi kita perlu meminimalkan efek negatifnya. Agar mengonsumsi daging memberikan manfaat hagi kesehatan, makanlah daging yang segar, sisihkan lemak yang tampak makanlah da am porsi kecil yaitu 200—300 g tiap kali makan serta konsumsi daging maksımal dua kalı dalam seminggu Batası penggunaan garam dan kecap, dan lebih baik lagi jika dimasak dengan bumbu rempah yang memiliki khasiat mem bantu pencernaan daging



Buah nanas memiliki aroma yang harum dan rasa yang 185 serta enzim bromelain yang bersifat antiradang Nanas bermanfaat membantu pencernaan di lambung serta mencegah pelengketan trombosit sehingga memiliki fungsi seperti aspirin Beberapa kepustakaan menyebut kan bahwa nanas dapat menormalkan siklus haid



Di antara kiat kiat terbaik mejaga kesehatan adalah melindungi diri dari suhu udara dingin dan panas, terutama mewaspadai perubahan suhu udara yang ekstrim menghindari angin terutama angin yang keras dan angin malam hari, serta meminimalkan kontak dengan polusi karena polusi merusak organ pernapasan dan kerja organ tubuh, terutama menurunkan kemam puan sel darah merah dalam mengangkut oksigen dan nutrisi



Allah Swt berfirman, "Di dalam keduanya (surga) terdapat buah buahan kurma dan delima," (QS Ar Rahman 68) Delima adalah buah yang disebut secara khusus karena delima memiliki khasiat. Kulit delima bisa dijadikan sebagai obat cacing, daging buah sebagai peluruh kentut untuk perut kembung dan menguruskan badan, daunnya untuk meluruhkan haid, dan akarnya digunakan untuk obat keputihan







188

Allah Swt berfirman dan dari perut lebah itu keluar cairan dengan berbagai warna. Di dalamnya terdapat kesembuhan bagi manusia. "(QS An Nahl 69) Cairan yang dimaksud ayat tersebut merupakan cairan yang kita kenal sebagai madu. Madu memiliki nutrisi lengkap Selain menghasilkan kalori dan enzim enzim yang lengkap madu juga mengandung antibiotik, bermanfaat menjaga kesehatan, dan mengobati penyakit, terutama penyakit yang terdapat di saluran cerna.





Orang yang melakukan prosesi wudu dengan baik, 189 menambahkan sunah sunah wudu, menjalankan wudu sesuai yang distribati N. 1. 6 sesuai yang diajarkan Nabi Saw, lalu diikuti shalat dengan sikap sempurna dengan hati yang budbur, dia akan merasakan kesehatan badannya semakin baik, wajahnya berseri dan tampak awet muda

Prof Dr Syahathah dari bagian THT Fakultas ke 190 dokteran Universitas Alexandria membuktikan dalam suatu penelitiannya bahwa istinsyaq (menghirup air lewat hidung waktu wudu), dapat membersihkan hidung dari kuman kuman Sementara istintsar (mengeluarkan air yang dihirup lewat hidung) dapat mengeluarkan kuman tersebut sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi hidung. Oleh karena itu, lakukan istinsyaq dan istintsar jika Anda ber-wudu



Cara isimsyaq yang benar adalah menghirup air seperti menarik napas dengan kekuatan hisap sedang dan langsung diikuti dengan isimtsar dengan kuat Lakukan keduanya secara rutin setiap kali anda berwudu, sehingga jumlah kuman dalam hidung akan berkurang secara signifikan

191

Penelitian Dr Syahathah dari Universitas Alexandria juga menemukan bahwa wudu yang benar mampu mencegah 17 macam penyakit serius antara lain penyakit mata, penyakit telinga, penyakit hidung, termasuk sinusitis yang kasusnya akhir akhir ini makin meningkat radang tenggorokan penyakit pernapasan seperti batuk dan paru paru, penyakit jiwa, dan penyakit kulit



Berwudu bukan sekadar membasahi bagian bagian 193 badan tertentu saja Wudu adalah prosesi yang men dahului ibadah terpenting yaitu shalat, sehingga me miliki arti yang sangat luas. Oleh karena itu, per hatikanlah prosesi wudu, terutama menggosok sela sela jari pada waktu membasuh tangan, memijat secara halus pada saat membasuh telinga, dan menggosok kaki pada waktu membersihkannya agar peredaran darah menjadi lancar Mustaurid berkata, 'Jika Nabi berwudu. beliau meratakan air ke sela sela jari" (HR Ibnu Majah).



Memijat telinga pada saat berwudu penting dilakukan 194 karena pada permukaan telinga terdapat 73 titik akupuntur penting yang jika dipijat akan melancarkan alıran energi (chi) ke seluruh organ tubuh. Bagi Anda yang memiliki gangguan kesehatan, terutama penderita penyakit metabolik, jangan lupa membiasakan mem basuh sambil memijat telinga setiap kali berwudu. Insya Allah Anda akan merasakan manfaat berupa meningkat nya kesehatan dan kebugaran sejak minggu minggu pertama Anda menjalaninya



Cara mencuci telinga adalah dengan membasahi kedua jari dengan air, kemudian ratakan air ke seluruh per mukaan daun telinga sambil dipijat ringan. Jika Anda menjalankannya lima kali sehari pada saat wudu maka dalam satu bulan Anda akan mulai merasakan kesehatan meningkat dan problem kesehatan Anda mengalami perbaikan.

195

4

Iradisi menggosok gigi baru dianjurkan di barat sekitar 500 tahun lalu. Padahal Rasulullah Saw menganjurkan kita untuk membersihkan gigi dengan bersiwak secara rutin sejak 1 500 tahun yang lalu. Beliau Saw bersabda, "Jika tak memberatkan umatku pasti aku wajibkan mereka untuk bersiwak setiap kali berwudu," (HR Imam Malik). Nabi Saw melakukan siwak lebih sering dari itu, bahkan beliau selalu bersiwak setiap terbangun dari tidurnya. Ini beliau lakukan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulutnya.





Menjaga kesehatan organ organ di kepala seperti otak, mata, telinga, hidung beserta sinus sinusnya, serta gigi dan mulut dengan cara menyehatkan bangunan di kepala Cara pertama dilakukan dengan banyak ber sujud yang akan memperbaiki aliran darah di kepala Cara kedua yaitu memijat telinga untuk memperbaiki alıran cor ke semua organ tubuh pada saat wudu dengan membasuh dan memijat telinga Keduanya mencegah dan bahkan membantu menyembuhkan berbagai pe nvakıt



Ruangan ber AC dapat memicu dehidrasi karena udara yang dingin dan kering menyebabkan penyerapan air pada seluruh permukaan tubuh. Di samping itu, udara dingin di ruang AC akan membuat orang enggan minum karena tidak merasa haus. Peliharalah kelembapan kulit Anda yang bekerja di ruang AC dengan membiarkan air wudu mengering dengan sendirinya. Selain itu, biasakan minum secara teratur tanpa menunggu haus dan sediakan cukup waktu jeda ke luar ruangan untuk memberikan kesempatan pada tubuh untuk beradaptasi dengan kelembapan yang lebih tinggi





Seorang sahabat datang kepada Nabi Saw dan menge luh sakit mata, kemudian Rasulullah Saw bersabda, "Lihatlah mushaf Al Qur'an," (HR Ibnu Asakir) Demikian agungnya Al Qur'an yang merupakan kumpulan dari Kalamullah Melihat mushaf saja akan menyehatkan mata apalagi membacanya Riwayat menjelaskan bahwa para salaf menganjurkan, bahwa jika kita ingin mendapatkan manfaat dari membaca Al Qur'an maka hendaklah kita membaca Al Qur'an seolah olah sedang berbicara dengan Allah Swt Alangkah indahnya.

199

₽\$\$P

Rasulullah Saw adalah pribadi yang agung Beliau tidak pernah merasa sedih berkepanjangan dan tidak pula merasa gundah Jika beliau dan para sahabat ra sedang ditimpa kesulitan dan merasakan kesedihan maka bersabdalah Rasulullah Saw kepada Bilal "Tentram kanlah hatiku, wahai Bilal 'Kemudian Bilal pun mengumandangkan azan lalu beliau Saw beserta para sahabatnya melaksanakan shalat berjamaah Demi kianlah beliau merasakan bahwa shalat itu menen tramkan



201

Semua ibadah yang diperintahkan Allah Swt mem berikan manfaat kesehatan termasuk shalat Para ahli kesehatan mengakui bahwa shalat yang dikerjakan dengan khusyuk dan hudhui menjadi cara meditasi yang sangat ideal Bacaan bacaan shalat membuat seseorang berada dalam posisi antara tidur dan bangun. Ini akan membuat neurotransmitter di otak berada pada situasi mentranmisikan gelombang theta

- Color

202

Shalat yang khusyuk akan menyebabkan suasana flow yang akan memberi manfaat meningkatkan daya krea tivitas kita. Dr. Herbert Benson, seorang dokter ahli penyakit dalam dari Harvard Medical School Amerika. Serikat menganjurkan agar ketika mengalami jalan buntu maka lakukan out of box, yaitu melakukan pekerjaan yang sama sekali tidak berhubungan dengan apa yang sedang kita kerjakan. Jadikan shalat sebagai ibadah yang juga merupakan kegiatan out of box.



Kegiatan out of box merupakan kegiatan yang sangat berbeda dengan kegiatan yang sedang membuat kita jenuh. Demikianlah manfaat shalat bagi kesehatan, antara lain sebagai cara relaksasi yang baik. Jika Anda menemui kesulitan dalam memutuskan persoalan yang rumit, berhentilah sejenak dan lakukan shalat sunah dua rakaat. Insya Allah anda akan merasa lebih rileks dan mendapatkan cara kreatif untuk menyelesaikan per

203

4

soalan yang dihadapi

Shalat adalah ibadah yang pertama kali dihisab Oleh karena itu mlailah shalat Anda karena Rasulullah Saw bersabda "Buatlah perhitungan atas amal amal kalian sebelum Allah membuat perhitungan 'Setiap gerakan shalat seharusnya memiliki makna penghambaan ke pada Allah Swt Di samping itu, gerakan shalat mem punyai manfaat terhadap kesehatan jika kita mengerja kannya dengan fokus tuma'ninah, dan budhur Terlebih jika kita memahami makna setiap gerakan dan baca annya



Allah Swt. melalui Rasulullah Saw mengajarkan ber bagai kebijakan yang memberi manfaat bagi kelang sungan hidup kita sebagai manusia. Namun terkadang kita tidak menyadarinya sampai Allah memperlihat kannya Hasil penelitian Dr Herbert Benson, ahli penyakit dalam dari universitas Harvard menunjukkan bahwa respon relaksasi bermanfaat bagi penyembuhan penyakit dan peningkatan kesehatan Respon relaksasi dapat dirasakan pada saat kita shalat. Laksanakan shalat dengan gerakan lembut, tetapi tidak lambat



Dehidrasi pada orang berpuasa tidak akan mengganggu 206 karena metabolisme tubuhnya memang menurun se hingga hanya membutuhkan sedikit air Makan dan minumnya orang berpuasa lebih sedikit sehingga sampah pencernaan dan metabolisme menurun, volume produksi urin dan feses menurun, pencernaan diistirahatkan, dan energi tubuh dimanfaatkan untuk revitalisasi hati dan ginjal





Melaksanakan shalat secara khusyuk memang tidak mudah serta membutuhkan keteguhan hati dan pelatihan secara terus menerus. Jika belum dapat melaksanakan khusyuk lahir dan batin, sekurangnya laksana kanlah khusyuk secara lahir terlebih dahulu dengan menghindari bergerak yang tidak perlu dan pandangan mata tertuju pada tempat sujud. Pilihlah sajadah yang

207

ruangan agar hening dan damai

tıdak bergambar dan berwarna teduh. Aturlah suasana

Manfaat shalat bukan basa basi Rasulullah Saw sendin menganjurkan agar kita tidak langsung tidur setelah makan, melainkan berzikir dan shalat. Hal tersebut disebabkan shalat akan membantu gerakan otot-otot pencernaan sehingga makanan tidak menggumpal Manfaat lain yang tidak kalah pentingnya yaitu shalat juga membantu mencegah dan mengobati penyakit rematik, penyakit jantung, stroke, vertigo, gangguan pernapasan, dan penyakit hati



Respons relaksası adalah kreası dr. Herbert Benson, yaitu seseorang bisa mengambil posisi rileks, mengen dalikan pernafasan, dan mengucapkan kata kata yang diyakini memiliki kekuatan mistis. Benson menyebutkan berzikir yang dipraktekkan umat Muslim adalah salah satu kata yang memiliki efek bagi keberhasilan respons relaksasi. Demikianlah dalam bershalat kita bisa menerapkan respons relaksasi sepanjang shalat kita tidak tergesa gesa dan kita memahami makna gerakan dan arti bacaan shalat



Penelitian DR Mohammad Sholeh dari Universitas 210 Airlangga tentang shalat tahajud menunjukkan bahwa bangun tengah malam untuk menjalankan tahajud yang dilakukan secara rutin, khusyuk dan hudhur tidak akan meningkatkan kadar hormon kortisol dalam darah Berbeda halnya dengan orang yang begadang Shalat tahajud yang dilakukan secara rutin, khusyuk dan budhur akan membuat kadar hormon kortisol stabil, badan sehat, bahkan bisa menyembuhkan penyakit



Dalam hal shalat tahajud Rasulullah Saw bersabda, "Shalat tahajud menghapus dosa, mendatangkan ke tenangan, dan menghindarkan kalian dari penyakit" Pernyataan Rasulullah Saw tersebut merupakan him bauan agar kita membiasakan shalat tahajud. Terbukti dalam penelitian DR Mohammad Sholeh beberapa pasien yang mendenta berbagai penyakit berat dapat sembuh dengan melakukan shalat tahajud secara rutin, khusyuk, dan budhar

211

4

Rasulullah Saw bersabda "Amalan yang lebih mulia dan bumi dan seisinya adalah zikir setelah selesa shalat subuh hingga terbit matahari" Bangun dan mengerja kan shalat subuh bisa mencegah serangan stroke dan serangan jantung karena efek gerakan shalat akan meningkatkan kadar gas Nitrous oxyde yang menjaga elastisitas pembuluh darah. Di samping itu gerakan shalat yang sistematis dan dilakukan setelah 6—7 jam kita berada dalam posisi statis atau tidur, dapat membantu memperlancar peredarah darah.







Suatu hari, Abu Hurairah mengalami sakit perut lalu 213 Nabi Saw bersabda, "Bangkit dan shalatlah, karena sesungguhnya ada pengobatan dalam shalat." Beliau Saw juga menganjurkan kita melakukan shalat setelah makan agar hati tidak menjadi keras Demikianlah, shalat dapat mengobati penyakit hati perut dan usus besar Shalat membantu pencernaan dan melancarkan buang air besar Jika Anda mengalami masalah dengan hal hal tersebut, perbaikilah shalat Anda



Gerakan sujud memberi manfaat kesehatan yang bisa 214 Jangsung dirasakan jika kita melakukannya dengan bersungguh sungguh Penelitian menyimpulkan bahwa sujud dapat menghindarkan sulit buang air besar dan buang air kecil. Gerakan sujud juga membantu me ningkatkan efektifitas pencernaan makanan dan mem bantu melumatkan makanan yang menggumpal di lambung



Al Muwafiq Abdul Latif berkata "Kulihat sekelompok orang kaya dan orang miskin dan mereka tampak sehat Ternyata mereka gemar shalat sunah dan tahajud" Shalat memberikan manfaat yang nyata terhadap kesehatan fisik jiwa, sosial, dan spiritual Orang orang yang menunaikan shalat dan menambahkannya dengan shalat sunah akan lebih bugar, hatinya lebih tenteram, lebih fleksibel dalam menghadapi problem kehidupan, dan lebih terpelihara agamanya

215

4

Ciptakan suasana agar shalat kita khusyuk dan hudhur Caranya dengan mencegah semua bunyi bunyian ketika shalat hindari gambar gambar di dinding dan di saja dah, kendurkan kerut di dahi anda untuk membantu Anda lebih rileks, serta memahami arti bacaan dan gerakan shalat Anda akan merasakan energi ilahiah mengalir ke tubuh Anda Pikiran kembali tenang dan badan terasa segar serta bersemangat







Shalat subuh merupakan salah satu shalat yang berat 217 dilaksanakan Rasulullah Saw menyatakan bahwa orang munafik merasa berat menjalankan shalat subuh, pa dahal shalat suhuh memiliki manfaat yang nyata bagi kesehatan Manfaat shalat subuh di antaranya menjaga keseimbangan kadar serotonin yang mengendalikan komunikasi antar sel sarat, dan mengendalikan kadar hormon kortisol yang membantu metabolisme gula



Semua ibadah yang diperintahkan Allah Swt didesain 218 menyehatkan badan dan pikiran Menjalankan ibadah wajib maupun sunah memiliki manfaat yang seimbang Namun untuk memberi manfaat yang optimal, hakikat ibadah harus dipahami. Jika Anda ingin merasakan nikmatnya ibadah, pelajari maknanya



Shalat yang dilaksanakan dengan *ikhlas* (semata mata karena Allah), *khusyuk* (sekurang kurangnya *khusyuk* lahir) dan *hudhur* (perasaan hati sedang berkomunikasi dengan Allah) dapat mencegah bahkan menyembuhkan rematik dan *spondiloartrosis* (radang tulang belakang), mencegah stroke, pikun dini serta meningkatkan kreativitas dan menentramkan hati yang gelisah

219

4

Maha Besar Allah yang telah mengatur alam semesta ini secara seimbang dan menetapkan hukum dan keten tuan dengan ketepatan yang menakjubkan. Matahari bersinar mengirimkan energi ke bumi secara pasang surut dari jam ke jam. Hal ini mempengaruhi siklus kesehatan manusia. Allah menetapkan waktu waktu shalat antara lain berhubungan dengan pasang surut sinar matahari tersebut.





Manfaat puasa bagi kesehatan sangatlah nyata Manfaat yang menonjol yaitu detoksifikasi atau pembebasan tubuh dari racun berbahaya serta revitalisasi organ organ utama yaitu hati, kelenjar pencernaan dan ginjal Revitalisasi ditandai dengan adanya peningkatan kinerja organ-organ tersebut. Jika ada di antara kita yang mendenta sakit ginjal pencernaan dan hati, terapi puasa bisa dipertimbangkan di bawah saran dan pengawasan dokter



Karena manfaat puasa yang demikian besar, mencegah dan mengobati efek intervensi radikal bebas serta mengatasi penyakit akibat over nutrition dilakukan dengan puasa Puasa juga sangat baik dipakai sebaga, terapi penyakit penyakit jantung, ginjal, kanker, hipertiroid, perlemakan hati, hepatitis kronis, tekanan darah tinggi, obesitas, kencing manis prostat, kelebihan asam urat, dan kelebihan kolesterol. Jika Anda penderita salah satu penyakit tersebut, lakukanlah puasa dengan pengawasan dokter





223

dip.

Pada orang berpuasa, kekurangan asupan makanan ke dalam tubuh menyebabkan menurunnya metabolisme dan supply energi. Untuk memenuhi kebutuhan energi dilakukanlah autolisis (pembongkaran sel sel). Karena yang paling efektif menghasilkan energi adalah sel lemak maka dilakukanlah pembongkaran sel sel lemak. Di dalam sel sel lemak tersimpan zat zat racun termasuk DDT. Akibat pembongkaran, dibebaskanlah racun racun tersebut dari tubuh dan itulah yang disebut sebagai proses detoksifikasi.







Terdapat beberapa penyakit yang menyebabkan orang 225 tidak boleh berpuasa, misalnya kencing manis dengan riwayat penurunan gula darah yang drastis dua kali berturut turut pada puasa sebelumnya, penyakit yang mengharuskan penderitanya minum obat lebih dari dua kalı seharı kurang gizi berat kehamilan yang disertai kelemahan fisik, serta penyakit ginjal berat Bicarakan dengan dokter terlebih dahulu iika Anda ingin memanfaatkan puasa sebagai metode pengobatan penyakit yang Anda derita



Dalam penelitian yang kami lakukan mengenai manfaat puasa bagi kesehatan menunjukkan bahwa puasa ber manfaat bagi kesehatan jika dilakukan dengan sema ngat puasa yang utuh Semangat yang utuh ditandai dengan dilakukannya puasa secara ikhlas serta pengen dalian makan minum dengan baik Puasa tanpa pengen dalian makan minum saat berbuka ternyata tidak memperbaiki indikator indikator kesehatan responden



Puasa tidak hanya memiliki manfaat kesehatan fisik tetapi juga kesehatan jiwa Manfaat kesehatan jiwa yang didapat dengan puasa yaitu meningkatnya kemampuan mengendalikan nafsu primitif bahkan terhadap hal hal yang dihalalkan oleh Allah, yaitu makan minum dan hubungan seks dengan istri. Manfaat sosial puasa yaitu menanamkan solidaritas terhadap orang miskin karena orang yang berpuasa akan mampu merasakan pen

227

4

deritaan orang miskin dalam menahan lapar dan haus

Manfaat spiritual puasa ditandai dengan makin dekat nya kita dengan Allah Swt karena kita mengikuti sifat sifat Allah yang tidak makan dan tidak minum. Seorang pencinta akan berusaha meniru sifat sifat yang di cintainya. Meniru sifat Allah dilakukan agar kita selalu mencintai Nya dan makin dekat dengan Nya. Sudah kah kita merasakan semuanya? Jika belum, perbaikilah puasa kita.





Ibadah haji dan umrah mengandung olah fisik jiwa, sosial, dan spiritual sehingga dapat menyehatkan badan secara holistik. Melaksanakan ibadah haji dan umrah dengan baik dan benar dapat mengukur tingkat ke bugaran dan kesehatan kita. Badan orang yang dapat melaksanakan ibadah haji atau umrah akan semakin sehat karena selama menjalankan ibadah ini melakukan olah empat aspek tersebut Kerjakan ibadah ini dengan baik dan benar dan Anda akan memetik banyak man faatnya



. Ibadah adalah melaksanakan kewajiban sebagai hamba 230 Allah Membantu meringankan kesulitan orang lain juga termasuk ibadah Rasulullah Saw selalu menyempatkan diri menolong meringankan pekerjaan orang tua, anak yatım, dan janda janda sehingga beliau disebut sebagai abul yataama wal armalah' (papak dari anak yatim dan para janda) Menolong orang sangat bermanfaat, baik secara fisik maupun kepuasan jiwa,





Munculnya rasa takut disebabkan kurangnya rasa per 231 caya diri dalam mengatasi suatu masalah Obat peng hilang rasa takut adalah belajar untuk selalu berserah diri kepada Allah Swt dan bersikap tegas Tawakal adalah sikap pasrah sepenuhnya kepada Allah setelah kita berusaha dengan cara cara yang diridhoi Nya Hal tersebut tentu akan memberikan rasa aman di hati dan rasa percaya diri. Sikap tegas membuat orang berani menentukan sikap dalam mengatasi problem kehi dupan



. Doa adalah salah satu cara pengobatan yang hebat 232 karena kesembuhan hanya datang dari Allah Namun, tidak semua doa dikabulkan Allah Syarat utama agar doa dikabulkan yaitu dilakukan dengan tulus disertai rasa takut akan kelemahan ibadah dan amal saleh kita. Di samping itu, kita hendaknya mengharap anugerah sehat untuk jalan hidup yang diridhoi Alah Swt



233

Di kalangan kaum shalihin, kekuatan doa dalam pe nyembuhan penyakit bukanlah sesuatu yang aneh Mereka berdoa untuk kesembuhan banyak orang yang membutuhkan pertolongan, tetapi bersikap sabar atas ujian sakit pada dirinya sendiri Jika Anda sakit, mintalah doa orang saleh karena mereka adalah orang yang dicintai Allah Banyak dari mereka yang berdoa secara sembunyi sembunyi untuk menghindari pengkultusan atas dirinya



Bacalah doa setelah wudu ini, 'Asyhadu an laa ilaaha illallah wa asyhadu anna muhammadar rasulullah, allahummaj'alniy minat tawwabiina waj'alniy minal mutathohhiriin' Artinya, "Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan kecuali Allah dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah Rasulullah Ya Allah jadikanlah aku termasuk dalam golongan orang yang bersuci ' Doa tersebut akan memberikan motivasi yang kuat kepada kita untuk menjadi orang yang selalu bertobat atas dosa dosa dan menjadi orang yang selalu menyucikan diri,







Biasanya, penderita migrain akan mengalami kambuh 235 berulang Agar migrain Anda dapat dijarangkan ke kambuhannya bahkan bisa disembuhkan, lakukanlah bekam di ubun ubun satu kali per bulan. Selain itu, minumlah secangkir sirop pala satu jam menjelang tidur serta bacalah doa penghilang sakit 'Allahumma robban naas, adzhibil baas, isyfi antasy syaafi, laa syifaa-a illaa syıfaauka, syifaa-an laa yughoodiru saqoman' Dengan pertolongan Allah Swt msya Allah Anda akan sembuh



Optimisme untuk dapat sembuh dari sakit merupakan 236 salah satu bentuk prasangka baik orang mukmin kepada Allah Swt Allah Swt berfirman bahwa Allah akan memberikan anugerah kepada hamba Nya sesuai persangkaan hamba Nya kepada Nya Jika prasangka kita baik maka Allah curahkan kebaikan kepada kita dan sebaliknya Dalam Al Qur'an Allah juga selalu meng ingatkan kita (tercatat lima kali peringatan Allah kepada orang orang beriman) agar jangan berputus asa dari rahmat Allah Berharap adanya pertolongan Allah akan memberikan kemudahan hidup





Bacalah basmalah setiap akan memulai aktivitas Ra sulullah Saw menganjurkan kita agar jika kita lupa mengucapkan basmalah pada awal makan nendaklah kita membaca "Bismillahi awwalahu wa aekhirahu" ketika ingat, yang artinya, "Dengan nama Allah pada awalnya dan pada akhirnya".

237

Dalam sebuah hadisnya yang sangat inspiratif bagi para dokter dan pasien, Rasul Saw memompakan optimisme penyembuhan, "Semua penyakit ada obatnya, jika obat yang tepat telah mengenai penyakitnya maka sembuhlah dengan ijin Allah" Para dokter baru mengakui kekuatan optimisme dalam penyembuhan penyakit setelah lima belas abad kemudian. Oleh karena itu, dengan meyakini kekuasaan Allah yang mutlak serta sifat Rahman dan Rahim Nya, datanglah pertolongan Allah bagi Anda,





Berkalı kalı Allah menyebutkan firman Nya da am Al Qur'an "Berikan berita gembira bagi orang orang yang sabar" Kegembiraan apakah yang akan diterima oleh orang yang sabar? Janji Allah, orang yang sabar akan mendapatkan pertolongan dari Nya dari segala kesulit an vang dihadapi termasuk dibebaskan dari penyakit nya. Orang yang sabar juga dijanjikan surga yang penuh dengan kenikmatan. Menjadi sabar memang sulit, tetapi bisa dilatih Puncak dari kesabaran yaitu senantiasa ikhlas Penelitian ilmiah membuktikan bahwa keikhlasan akan memperbaiki keseimbangan hormon kortisol



Sedem kian besar efek kata kata penuh makna dalam 240 meningkatkan kesembuhan telah dibuktikan dalam penelitian Dr Herbert benson Penggunaan kata kata penuh makna tersebut meningkatkan manfaat kon templasi Orang yang dapat berkotemplasi dengan baik dapat menyembuhkan penyakitnya sendiri tanpa obat, tanpa tindakan bahkan dengan kontemplasi saja Ibnu Qayyım Al Jauziah mengatakan bahwa penyakit yang tidak bisa disembuhkan dengan doa berarti tidak dapat disembuhkan dengan cara apa pun





la 24

Aspek spiritual sangat mempengaruhi kehidupan, terutama kesehatan orang mukmin Jalan spiritual orang mukmin ditandai dengan sikap sabar terhadap segala cobaan yang dihadapi dengan usaha, doa, dan tawakal Syukur atas segala anugerah yang diterima ditandai dengan sikap qana'ah (menikmati dan berbagi karunia Allah yang diterimanya), sedangkan ikhlas terhadap qadha dan qadar ditandai dengan tidak mengingat ingat kebaikan yang telah diperbuatnya serta selalu mencari kesempatan untuk berbuat kebaikan



Allah memuji Nabi Nuh as sebagai hamba yang pandai bersyukur Syukur akan meningkatkan kehe ningan batin Mensyukuri nikmat Allah ditandai dengan memperbanyak amal saleh Rasulullah Saw mem buktikan kesyukuran dengan banyak beribadah dan menggunakan kesehatannya untuk membantu orang yang lemah Syukuri nikmat sehat dan berdoalah, 'Ya Allah, berikan aku kesehatan agai aku dapat lebih banyak lagi menjalankan ketaatan kepada Mu dengan mengisi hari hariku untuk menolong orang orang yang membutuhkan pertolongan dan menjaga amanah se bagai khalifah Mu Sesungguhnya Engkau Maha Penyayang dari segala penyayang "



243

Panjang umur tidak menjamin kebahagiaan seseorang Panjang umur yang disertai kesehatan prima dan ting kat manfaat yang tinggi bagi kemaslahatan orang banyak merupakan idaman setiap orang Berbagai penelitian menyimpulkan bahwa orang yang bisa mencapai usia lebih dari 100 tahun umumnya dapat mengendalikan stres dengan baik dan memiliki berat badan ideal



244

Rasulullah Saw bersabda, 'Apabila engkau sakit, baca lah 'Bismillahirrobmanir rohim' sebanyak tiga kali, lalu bacalah 'Audzu biizzatillah wa qudrotibii min syarri maa ajiduu wa ubaadhir' sebanyak tujuh kali sambil me nyentuh bagian yang sakit,' (HR Muslim dan Ahmad) Artinya, "Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang' sebanyak tiga kali dan 'Aku berlindung kepada Allah dengan segala kebesaran dan kekuasaan Nya dari keburukan yang kualami dan kuwaspadai sebanyak tujuh kali Semoga kita men dapat manfaat dari doa yang diajarkan Nabi Saw tersebut.





245

Rasulullah Saw mengajarkan doa sebelum tidur kepada kita, yaitu Bismikallahumma ahya, wa bismika amut' yang artinya "Dengan nama Mu ya Allah aku hidup dan dengan nama Mu aku mati " Secara psikologis, doa tersebut memberikan efek yang meyakinkan bagi pembacanya Jika kita membaca doa tersebut dengan penuh penghayatan akan memberikan efek relaksasi yang menakjubkan sehingga tidur menjadi nyenyak dan dijauhkan dari gangguan setan



Adab makan yang dicontohkan Rasulullah Saw merupakan salah satu mutiara hidup sehat beliau Saw Beliau Saw membaca "Bismillahirrohmaanirrohiim" ketika memulai makan dan 'Alhamdulillahil ladzu ath'amanaa wa saqoonaa waja'alanaa muslimuun" yang artinya, "Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami makan dan minum, serta menjadikan kami sebagai orang muslim" setelah selesai makan minum







Menjenguk orang sakit merupakan hal yang utama Rasulullah Saw bersabda, Jika menjenguk orang sakit, bicaralah yang baik baik karena malaikat mengamini apa yang kalian ucapkan (HR Muslim dan Imam Ahmad) Sempatkan menjenguk orang sakit dan baha giakan mereka dengan kedatangan Anda Dengan demikian Anda akan memperoleh rahmat Allah Swt karena orang sakit selalu dikelilingi para malaikat



Rasulullah Saw bersabda "Susu adalah makanan yang diberkati Maka barang siapa diberi Allah rezeki berupa 248 susu, hendaklah ia berdoa "Allahumma baariklanaa fiihi wa zidnaa minbu' yang artinya, 'Ya Allah, berkahi kami dalam memakan (makanan yang Engkau berkahi) ini dan tambahkan keberkahan darinya karena tidak ada makanan yang lebih diberkahi dan pada susu." Demi kian besar manfaat susu bagi kesehatan yang sangat nyata dan telah diakui Selain itu, Allah menyimpan keberkahan di dalamnya yang mungkin sampai sekarang belum kita kenali. Usahakan minum susu 1-2 gelas per hari



Rasulu.lah Saw bersabda, "Barang stapa mati dalam keadaan sakit maka matinya adalah mati syahid, di hindarkan dari siksa kubur, serta dicurahkan rezeki dari surga di awal dan di penghujung hari" (HR Ibnu Majah dan Ahmad) Hadis tersebut menunjukkan bahwa orang yang sakit mendapat tempat yang mulia di sisi

Allah dan mendapat balasan atas kesabarannya dalam

menjalani ujian

249

5

Allah Swt berfirman dalam kitab suci Nya yang mulia, apa saja yang dibawa Rasul padamu ambillah dan apa yang dilarangnya tinggalkanlah ," (QS Al Hasyr 7) Allah Swt memerintahkan kita mengikuti petunjuk yang datang dari Rasulullah Saw karena Rasulullah Saw sangat mencintai umatnya sehingga tidak mungkin memberikan petunjuk yang bertujuan mence akakan umatnya Selain itu, semua yang datang dari Nabi Saw senantiasa dituntun oleh wahyu dari Allah Swt sehingga tidak mungkin beliau Saw memberi petunjuk dengan prasangka Mari mengikuti petunjuk Rasulullah Saw dalam memel hara kesehatan





Rasulullah Saw bersabda, "Jika kalian menjenguk orang 251 sakit, mintalah doanya karena doa orang yang sakit seperti doanya para malaikat " (HR Ibnu Majah) Orang yang sedang sakit dikasihi Allah dan sangat dekat dengan Allah Demikianlah cinta Allah yang diberikan kepada orang mukmin sehatnya diberkahi dan sakitnya dirahmati, sebagaimana disampaikan Rasulullah Saw dalam hadisnya yang telah dikutip diatas .



Dr Herbert benson menemukan bahwa kualitas res pon relaksası akan optımal jıka disertai dengan zikir Jadikan zikir sebagai wahana relaksası. Pilihlah kata kata dari asmaul husna atau pun ayat ayat Al Qur'an yang Anda anggap ringan atau mudah diucapkan dan pendek Relaksası akan lebih terasa jika kita mengetahui arti kata-kata atau ayat yang kita baca



253

Rasa harap akan kasih sayang Allah dapat menumbuh kan optimisme dan optimisme akan menyeimbangkan gejolak emosi. Hal tersebut akan menormalkan meta bolisme tubuh dan memperbaiki regulasi hormonal Allah Swt. berfirman dalam Al Qur'an yang artinya, "Sesungguhnya rahmat Ku lebih luas dari segalanya." Oleh karena itu, berharaplah selalu pada rahmat Allah berupa pertolongan Nya karena segala kesulitan akan dimudahkan atas ijin Allah Swt. Hal tersebut disebab kan harapan dapat menumbuhkan semangat hidup dan menyehatkan



Allah Swt berfirman, "Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah yang memberi rezekinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam bina tang itu dan tempat persembunyiannya, semuanya tertulis dalam kitab yang nyata." (QS Hud 6) Salah satu penyebab sakit yaitu kuman dan kuman adalah makhluk Allah yang ada dalam penguasaan Allah, tunduk, dan senantiasa bertasbih kepada Nya Jika Anda mengalami sakit yang disebabkan oleh infeksi kuman mulailah dengan berdoa meminta pertolongan Allah, kemud an berobatlah





Migrain adalah sakit kepala sebagian yang sering kali diserta rasa mual dan penglihatan menjadi silau jika melihat sinar Pengobatan migrain yang sederhana dilakukan dengan menghindari kopi, cokelat, dan minuman beralkohol Hindari pula terkena paparan sinar matahari secara langsung Jika migrain Anda kambuh, masuklah ke kamar tidur lalu matikan lampu dan pejamkan mata. Lakukan hal tersebut sambil berzikir karena dengan berzikir hati akan menjadi tenang dan pembuluh darah melebar secara normal Jika sakit berlanjut, Anda perlu melakukan terapi dengan pembekaman



Rasa sedih yang berlarut larut memicu terjadinya 256 penyakit paru paru menekan fungsi kelenjar, meng ganggu kesembangan hormonal dan akhirnya daya tahan tubuh akan menurun. Oleh karena fungsi fungsi organ utama terganggu maka terjadilah penuaan dini Untuk menghilangkan rasa sedih yang berkepanjangan, Rasulullah Saw menganjurkan kita membaca Surah Al Insyirah, baik ketika shalat maupun ketika senggang



Aisyah ra adalah isteri Nabi Saw yang dicintainya Beliau Saw memanggilnya dengan panggilan mesra ya bumaira" yang artinya "Wahai yang merah pipinya" karena warna pipi Aisyah merah jambu Suatu hari. ibunda kaum mukmin itu mengalami demam tinggi Kemudian kekasihnya, Rasulullah Saw, mengararkan doa "Ya Allah kasihilah kulitku yang tipis ini dan tulangku yang dalam, kasihilah dari kerasnya demam yang membakar ' Jika kita demam bacalah doa ter sebut, insya Allah demam akan turun,



Untuk melindungi diri dari gangguan setan dan pe ngaruh buruk orang yang dengki kepada kita, bacalah, "A'udzu bikalımatıllahıt taammati min syarrı kullı syaithanın wa hammatin wa min kullı 'aının laammah " yang artınya "Aku berlindung dengan kalımat Allah yang sempurna dari kejahatan setah dan binatang berbisa, serta dari setiap (pandangan) mata yang jahat "





Jika ada di antara kita yang diduga diganggu mahluk halus, mohonkan perlindungan kepada Allah dengan membaca, "Rabbi a'udzu bika min hamazaatisy syayathini wa a'udzubika rabbiy ay yahdhuruun," yang artınya "Aku berlindung kepada Tuhanku dari himpitan setan dan dari kehadirannya" Insya Allah gangguan tersebut dapat ditanggulangi.



" Jika kita mengalami kesedihan, perasaan tidak berse 260 mangat, dan kesulitan dalam membayar hutang baca lah doa yang diajarkan Rasulullah Saw 'Allahumma inniy a'udzubika minal hammiy wal hazn wa a'udzubika minal 'ajzi wal kasal, wa a'udzubika minal jubni wal buhl, wa ghalabatid dain wa gahrir rijaal" Artınya, "Ya Allah, aku berlindung kepada Mu darı kegelisahan dan kesedihan, dan aku berlindung kepada Mu dari kelemahan dan kemalasan, dan aku berlindung kepada Mu dari ketakutan dan kikir, dan dari terlilit butang, dan dari tekanan orang (yang menekan) "



Jika Anda mengalami kesulitan yang menyebabkan Anda berada di jalan buntu, termasuk mengalami sakit yang sulit disembuhkan bacalah doa agung ini "Laa ilaaha illallahul 'adhiimul haliim, laa ilaaha illallah rabbul 'arsyil adhiim, laa ilaha illallahu rabbus samaawaati wa rabbul ardhi wa rabbul arsyil kariim" Artinya, "Tidak ada Tuhan selain Allah yang Maha Agung lagi Maha Lembut, tidak ada Tuhan selain Allah pemilik arasy yang agung tidak ada Tuhan selain Allah Tuhan pemelihara langit pemelihara bumi, dan pemelihara arasy yang mulia"



4

Suatu hari Imam Ali bin Abi Thalib menderita sakit yang terasa berat, lalu beliau berdoa, 'Ya Allah, jika ajalku telah dekat tenangkanlah, jika masih jauh sembuhkanlah penyakitku, dan jika ini musibah berilah daku kesabaran.' Ketika Rasulullah Saw mendengar nya, beliau kemudian berdoa, 'Ya Allah sembuhkanlah ia ya Allah sembuhkanlah penyakitnya,' (HR Ahmad)

262





Dalam kitab Zaadul Ma'aad dijelaskan bahwa sewaktu sedang berada di Mekah, Ibnu Qayyım terserang sakıt dan tidak menjumpai seorang dokter pun Beliau pun meminum air zam zam yang telah dibacakan ayat dari Surah Al Fatihah, "Iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in" berkalı kalı, yang artınya "Hanya kepada Mu ya Allah kami menyembah dan hanya kepada Mu kami mohon pertolongan " Beliau pun sembuh



Ber ruqyah adalah berobat dengan doa doa yang bisa 264 dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain Nabi melakukan rugyah dan memerintahkan Aisyah untuk melakukan ruqyah terhadap pasien wan ta Rasulullah Saw memerintahkan kita membaca surat Al Bagarah untuk merugyah Beliau Saw bersabda, "Iblis akan lari terbirit birit jika mendengar Surah Al Bagarah di bacakan "



Salah satu doa lengkap untuk kesehatan lahir dan batin sebagaimana telah diajarkan Rasulullah Saw, "Thibbil quluub wa dawaa-iha wa aafiyatal abdaani wa syifaaiha, wa nuuril abshari wa dhiyaa-iha wa guutil ajsaadi wa ghidzaa-iha, wa shallallahu 'alaa sayyidina muhammadın wa aalihii wasallam wal hamdulillahi rabbil 'aalamiin."

Suatu hari, putri tercinta Rasulullah Saw Fathimah Az Zahra ra mengeluhkan beratnya pekerjaan rumah tangga yang dilakukannya dan meminta kepada Rasulullah Saw agar diberikan pembantu Namun, beliau tidak memberikannya dan beliau mengajarkan kepada Fathimah agar membaca Subhanallah 33 kali, Albamdulıllab 33 kalı, dan Allabu Akbar 33 kalı Semoga Allah akan meringankan bebannya







Nabi Ayyub adalah kekasih Allah dan hamba Nya yang pandai bersyukur Nabi Ayyub a s diberikan sakit yang sangat berat sehingga ditinggalkan banyak orang ter masuk istrinya. Dalam keadaan tak tertahankan, ber doalah Ayyub a s sebagaimana disebutkan dalam Al Our'an Surah Al anbiya 83 yang berbunyi "Anniy massaniyadh dhurru wa anta arhamur roohimiin "Artinya "Ya Tuhanku, sesungguhnya aku ditimpa penyakit, dan Engkau adalah Tuhan yang maha Penyayang di antara semua penyayang 'Bacalah doa ini jika Anda merasakan beratnya penderitaan



Suatu hari sahabat Nabi Saw Qubashah bin Al 268 Makhariq berkata, "Ya Rasulullah, usiaku telah menua, kulitku telah menipis kekuatanku telah melemah, dan aku menjadi lunak di hadapan istriku. Ajarkanlah kata kata yang berguna dan ringkaskanlah." Nabi Saw bersabda, 'Hai Qubashah, bacalah 'Subhanallah wa bihamdilii subbanallahil 'adhiim wa bihamdihi wa laa baula wa laa quwwata illaa billahil 'aliyyil 'adhiim " (HR Thabrani) Inilah doa yang akan memberikan kekuatan bagi kita yang mengalami kelemahan karena sakit





Setiap kali hendak berdoa kepada Allah nendaklah kita mohon ampun atas segala kesalahan Bacalah istighfar agung sebagaimana telah diajarkan Rasulullah Saw, "Allahumma Anta Rabhiy laa ilaaba illa Anta khalaqianiy isa ana 'abduka wa ana 'ala ahdika wa wa dika mastatha'tu, a'udzu bika min syarri maa shana'tu abuu u laka bini'matika 'alayya wa abuu u bi dzanbiy faghfirliy fa innahu laa yaghfirudz dzunuuba illa Anta ' lalu berdoalah Insya Allah doa Anda dikabulkan



Nabi Zakaria adalah hamba Allah yang saleh Beliau a s tidak mendapat keturunan karena istrinya mandul Suatu hari, beliau masuk E kamar Maryam Al Bathul, ibunda Nabi Isa a s Saat melihat Maryam mendapatkan hidangan hidangan dari surga maka Zakaria ingin memiliki putra Kemudian beliau memohon kepada Allah, "Rabbi mniy wabanal 'adhmu minniy wasyta'alar ra'su syaiban wa lam akun bidu'aaika rabbiy syaqiyya Wa inniy khiftul mawaaliya min waraa i wa kaanat imra atiy 'aqiran fa babliy min ladunka waliyya " (QS Maryam 4—5) Jika Anda menginginkan momongan yang tak kunjung datang, bacalah doa ini Insya Allah akan memudahkan Anda memiliki keturunan

270



E Smart Medicine

Jika Anda mengalami keracunan, ambillah 50 g daun cincau kemudian remas remas dalam 4 gelas air matang hingga airnya berwarna hijau. Biarkan hingga menjadi agar agar, tambahkan 5 sendok gula kelapa, aduk rata Minum 2 kali sehari. Insya Allah Anda terbebas dari keracunan. Jika Anda tidak sempat membuat cincau, carilah cincau hijau di pasar sebagai gantinya.



Sembelit merupakan gejala akibat makan yang tidak seimbang Jika Anda mengalami sulit buang air besar atau sembelit tingkatkan konsumsi air dan makanlah bayam karena bayam adalah pencahar yang baik Bayam juga mengandung zat besi dan klorofil sehingga membantu memperbaiki metabolisme, meningkatkan kekuatan otot serta mencegah dan mengobati anemia

272





Dalam proses berbekam darah yang dikeluarkan adalah darah yang tidak fungsional akibat diintervensi oleh radikal bebas. Pengeluaran dan pembuangan darah yang mengandung racun tersebut diharapkan akan memicu terbentuknya sel sel darah baru yang potensial sehingga meningkatkan kesehatan dan stamina. Hasil pemeriksaan mikroskopis menunjukkan bahwa darah bekam adalah darah yang rusak dan tidak potensial karena terganggu oleh metabolisme intraselulernya akıbat intervensi radıkal bebas



Mimisan terjadi akibat rendahnya ketahanan pembuluh darah rambut Dalam tradisi pengobatan Nabi, mimisan diatasi dengan minum sirop apel dan minum kaldu ayam atau soto ayam. Makan apel akan membantu menetralkan ikatan radikal bebas pada sel sel darah yang menyebabkan darah sulit membeku karena apel banyak mengandung antioksidan vitamin A dan vitamin C. Adapun kaldu ayam mengandung protein dan kalsium yang memperkuat ketahanan pembuluh darah tambut





Dalam tradisi masyarakat kita belimbing wuluh sering digunakan sebagai campuran masakan Ternyata be limbing wuluh mengandung flavonoid, kalsium, dan kalium Belimbing wuluh bermanfaat terutamamengobati jerawat dan gusi berdarah Caranya, rendam belimbing tersebut dalam madu selama 3—4 hari, lalu makan sebanyak 3—4 buah per hari



Gejala demam yang hebat disertai kemerahan di wajah dan mata biasanya disebabkan gangguan panas pada darah. Untuk mengatasinya diperlukan perawatan dengan kompres dingin untuk mendinginkan darah dari permukaan, pembekaman dilakukan setelah demam mereda untuk menenangkan bergolaknya darah, serta minum sari teh masam atau kombucha untuk mem perbaiki keseimbangan panas dan dingin karena rasa asam mempunyai ciri dingin







Keluhan sakit ulu hati, mual muntah, dan perut kem bung adalah keluhan yang banyak terjadi di masyarakat kita dan sering kali disebut dengan sakit mag. Keluhan sakit mag minp gejala dispepsia. Jika Anda mengalami keluhan ini bersama sama atau salah satunya, ambillah 2 jari kunyit dan 1 jari temu putih yang diiris tipis tipis Rebus kedua bahan tersebut dalam air 500 cc sampai air tinggal setengahnya, lalu dinginkan dan tambahkan madu murni sebanyak 125 cc. Minumlah larutan ini sebanyak 3 kalı sehari masing masing 50 cc

Kencur juga diketahui mempunyai manfaat bagi pe nyembuhan keluhan yang berhubungan dengan per napasan Jika Anda batuk, amb llah 1 jari rimpang kencur kupas tumbuk, lalu masukkan ke dalam ! cangkir air hangat Biarkan antara 10-15 menit lalu saring Tambankan 1/2 sendok makan madu lalu minum hangat hangat Selain mengobati batuk, sifat kencur yang panas juga dapat menghangatkan badan



279

Rimpang kencur merupakan obat yang bermanfaat untuk mengobati berbagai penyakit antara lain penyakit yang berhubungan dengan pencernaan. Jika Anda mengalami sakit perut ambillah 2 jari rimpang kencur dan 2 siung bawang merah. Tumbuk halus kedua bahan tersebut, lalu bungkus dengan daun. Bakar ramuan tersebut, lalu oleskan ke perut Anda.

c(b)

Jika mengalami kebanjiran jaga kesehatan Anda agar tidak sakit. Perhatikan hal hal sebagai berikut. Jaga kehangatan badan, kaki dan tangan, serta siapkan herbal untuk menanggulangi jika sakit di pengungsian. Siapkan obat rematik dan asma, garam dapur minyak kayu putih balsam pala, dan jika mungkin kurma Jangan minum air serta makan makanan yang tidak jelas keber sihannya Cucilah tangan sebelum memegang makanan atau minuman. Air yang digunakan untuk mencuci bekas makan dan minum harus bersih Simpan gelas, cangkir piring serta sendok garpu dengan cara di bungkus kain atau kertas sehingga akan selalu bersih dan kering Sediakan dua alas kaki, satu untuk dipakai dalam ruangan dan satu lagi dipakai jika akan keluar menginjak tanah Disiplinkan rekan rekan sesama pengungsi untuk menjaga kebersihan

280



Cacing merupakan b natang parasit yang sering ditemu 281 kan dalam tubuh manusia, terutama pada anak anak Jika cacingan ambillah 3 jari rimpang jahe yang diiris tipis dan tambahkan dengan 3 gelas air Rebus rimpang jahe sampai air tinggal 15 gelas lalu dinginkan dan saring Tambahkan 2 sendok makan madu, aduk rata lalu minum tiga kali sehari masing masing ½ gelas. Ulangi pengobatan sampai cacing keluar



Ginjal merupakan salah satu organ penting yang ber peran dalam proses pembuangan zat zat dari dalam tubuh Jagalah kesehatan ginjal Anda dengan menyiap kan ramuan yang terdiri dari 1 genggam peterseli yang direbus dengan 11/2 liter air sampai mendidih Minum I cangkir (150 cc) rebusan setiap hari, lalu simpan sisanya di kulkas dan ulangi setiap hari. Ramuan ini bisa memelihara ginjal bahkan dapat membantu mengobati gangguan ginjal, seperti infeksi ginjal maupun batu ginjal.



Kadar kolesterol yang tinggi akan merusak pembuluh darah dan mengganggu kerja jantung Anda Jika kadar kolesterol Anda tinggi, lakukan koreksi secepatnya Caranya, ambil 2 siung bawang putih, lalu kukus hingga 15 menit untuk menghilangkan baunya Kemudian makan bersama sarapan pagi atau makan siang Selain mengoreksi kadar kolesterol, bawang putih juga men cegah penggumpalan darah dan mencegah serangan jantung.



Mual adalah gejala dari penyakit yang menyerang pencernaan, baik saluran cerna maupun kelenjar ke lenjar pencernaan Membiasakan diri makan antasida jika mual adalah tindakan yang ticak bijaksana. Carilah cara sederhana untuk mengatasinya yaitu campurkan /2 biji pala dan 3 lembar daun mentol segar Tumbuk halus dan masukkan secangkir air panas lalu diamkan selama 10 menit. Saring dan tambahkan 1 sendok makan madu sebagai pemanis. Minumlah pada saat perut kosong







Buah pala termasuk rempah yang bisa menghangatkan 285 badan Pengalaman dalam praktik menunjukkan bahwa sirop buah pala dapat membantu mengatasi insomnia (sulit tidur) serta meningkatkan vitalitas pria dan wanita Minumlah sari buah pala secara teratur dan rasakan manfaatnya Dalam satu m nggu akan terasa perubah annya Tidur mejadi lebih nyenyak dan vitalitas akan membark



Penyakit kanker adalah penyakit yang berbahaya Jika 286 kita terkena penyakit ini, biaya pengobatannya akan sangat tinggi. Mencegah penyakit kanker sebaiknya diutamakan, salah satunya dengan cara mengonsumsi peterseli yang masih segar Peterseli mengandung miristin, asam folat, vitamin A, dan vitamin C. Jika kita makan peterseli tanpa dimasak akan mengurangi risiko penyakıt kanker



Dalam berbagai penelitian ditemukan bahwa bawang putih mengandung antibiotik yang ampuh, antara lain untuk mengobati penyakit infeksi saluran cerna dan radang tenggorokan. Untuk menyembuhkan radang tenggorokan campur 1 siung bawang putih yang di tumbuk dan 1 sendok makan madu. Minum campuran tersebut 3 kali sehari, insya Allah Anda sembuh

287

4

Pendenta kencing manis diabetes mellitus perlu melatih diri untuk mengendalikan kadar gula darah dengan tidur minimal 6,5 jam, shalat tahajud secara rutin, khusyuk, dan hudhur, makan hidangan seimbang kar bohidrat dan protein, lakukan olah raga jalan cepat, membatasi segala yang manis, serta minum campuran /2 sendok teh bubuk jintan putih dan 1 cangkir air panas, diamkan larutan tersebut selama 15 menit, lalu saring Jika perlu pemanis tambahkan 1 sendok teh madu murni

288





Food supplement kadang kadang diperlukan karena sering 289 kali kita tidak bisa mengontrol keseimbangan komposisi makanan Selain itu minumlah teh, terutama teh hijau Teh hijau diyakini mengandung zat antioksidan katekin yang bermanfaat menetralkan radikal bebas. Teh hijau juga dipercaya dapat membantu pembakaran kalori dan menurunkan kadar kolesterol darah Minum dua gelas teh hijati dalam sehari akan menyehatkan badan Anda.



Perut kembung sering terjadi pada orang yang memiliki 290 skelainan pencernaan, yaitu kelebihan asam lambung, kekurangan enzim pencernaan tertentu, atau gangguan fungsi hati Jika Anda kembung, ambillah 2 sendok teh bubuk kayu manis ditambah 4 sendok makan madu Campurkan kedua bahan tersebut lalu minum se banyak 3 kalı seharı setiap habis makan





291

Sariawan sering terjadi ak bat stres di luar batas to leransi, kekurangan vitamin C, atau karena tidak ter jaganya kebersihan mulut. Anda mengalami sariawan yang membandel? Ambilah 5 helai daun cengkih dan 5 helai daun sirih kemudian masukkan ke dalam 2 gelas air Rebus hingga air yang tersisa tinggal separuhnya lalu diamkan selama 10—15 menit. Setelah dingin saring dan tambahkan 2 sendok teh madu murni, kemudian aduk hingga rata. Ramuan tersebut dipakai untuk berkumur setiap selesai makan. Jika Anda suka, boleh juga diminum



Tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal gangguan jantung Jika dokter mengatakan bahwa Anda menderita penyakit tekanan darah tinggi rebus 75 g selediri dengan 200 cc air selama 10 menit. Setelah didinginkan hingga hangat hangat kuku, saring dan tambahkan madu murni sebanyak. 400 cc secara perlahan sambil diaduk. Minumlah campuran tersebut 2 sendok makan, 3 kali sehari. Lakukan setiap hari





Membebaskan tubuh kita dari radikal bebas dapat 293 dilakukan melalui cara pembekaman yang akan mem percepat pembuangan racun. Bekam merupakan salah satu cara sehat tanpa obat yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw Untuk memperoleh hasil pembekaman yang optimal lakukanlah pijat refleksi terlebih dahulu untuk melancarkan aliran darah. Sebagian tabib meng gunakan akupunktur untuk melancarkan chi pada daerah yang akan dibekam



" Jika Anda sering biduran atau gatal gatal, perhatikan penyebabnya Jika alergi maka hindarilah bahan penye bab alergi lalu minum rebusan yang terdiri dari tiga jari temulawak diiris tipis asam jawa sebesar telur ayam, dan air sebanyak 2 gelas. Tambahkan gula aren se cukupnya sebagai pemanis alu rebus sehingga air yang tersisa tinggal 1 gelas. Dinginkan campuran tersebut lalu saring dan minum Dalam waktu 1-2 minggu, Anda akan mulai merasakan manfaatnya



295

Polusi udara, asap rokok, radiasi elektro magnetik, stres. dan sedentary lonig dapat menyebabkan seorang wanita mengalami menopause lebih cepat. Jika Anda berhenti menstruasi sebelum waktunya, ambil bubuk ku it kayu manis seujung sendok teh dan ½ gelas air panas, aduk dan saning. Setelah dingin, tambahkan I sendok makan madu. Minum ramuan tersebut dua kali sehari badan akan terasa lebih fit dan jika menstruasi berhenti secara tidak wajar, insya Allah Anda akan menstruasi kembali



Jerawat merupakan problem kulit yang banyak dialami oleh remaja. Penyebab jerawat ada dua hal yaitu kurang terjaganya kebersihan wajah dan gejolak hor monal. Berdasarkan pengalaman praktik diperlukan ketekunan untuk mengatasi jerawat, di samping perlu nya menjaga kebersihan wajah. Berikan pengobatan herbal dengan menggunakan 3 sendok makan sari buah pepaya ditambah 1 sendok makan sari buah peruk peras. Campur dan oleskan di wajah. Biarkan selama 90 menit, lalu cuci muka dengan air hangat.





Kanker merupakan penyakit serius. Bagi penderita 297 kanker jangan putus asa dan ingatlah bahwa rahmat Allah Swt sangat luar biasa dan menjanjikan Terdapat beberapa cara untuk mempercepat penyembuhan kanker antara lain minum air minimal 30 cc/kg BB, berjemur matahari selama satu jam per hari antara pukul 7 00-9 00 pagi serta makan makanan yang segar dan bebas bahan kimia. Biasakanlah minum teh hijau 4 gelas per hari dan tingkatkan rasa berserah diri kepada Allah Swt Dengan begitu, Allah Swt akan memilihkan hal yang terbaik bagi Anda



Minum teh hijau 4 gelas per hari dapat mencegah dan mengandung antioksidan EGCG dengan kadar tinggi Antioksidan tersebut mampu mengikat radikal bebas yang mempengaruhi perangai pembelahan sel sel kanker Sel sel kanker mempunyai sifat mampu mem belah diri secara cepat dengan kualitas dan daya tahan hidup yang lebih pendek dari sel normal Antioksidan mencegah pembelahan progresif sel sel kanker ter sebut





Nenek moyang kita basa mencampurkan bawang putih ke dalam makanannya Ternyata bawang putih bukan sekedar menyedapkan makanan, tetapi bisa digunakan sebagai obat. Di samping kandungan antibiotika anti kolesterol dan antiperadangan, bawang putih juga mengandung enzim yang melawan kanker. Namun, jangan salah mengolah. Cara mengolah yang baik yaitu

299

dip.

dengan mengiris atau menumbuk bawang putih. Biar kan selama 10 menit, lalu masukkan ke dalam masakan

Pendenta suatu penyakit seringkali merasa panik dan mencari solusi tercepat untuk menyembuhkan penyakitnya dengan mengabaikan kehalalan obat atau metode pengobatannya. Nabi Saw bersabda, "Tidaklah Allah jadikan kesembuhan umatku pada sesuatu yang diharamkan atasnya" Jika Anda sakit pilihlah obat dan metode pengobatan yang halal. Pengalaman praktik menunjukkan bahwa atas pertolongan Allah swt. banyak penyakit yang menjadi momok masyarakat bisa disembuhkan dengan metode yang halal dan se derhana.

300



Perhatikan ciri obat yang Anda minum. Obat yang halal ditandai dengan halal pemprosesannya, halal bahan pembawanya, bukan barang menjijikkan toksisitasnya rendah, dan jelas dosisnya Jangan minum obat, kecuali Anda mengenali benar isinya, diberikan oleh orang yang diakui masyarakat mengerti tentang pengobatan dan menggunakan cara pengobatan yang bisa dipelajari orang banyak Hindari praktik pengobatan yang bersifat eksklusif atau tidak wajar karena akan menjurus pada perdukunan yang dilarang oleh Nabi Saw



Memahami pemberian obat harus didahului pemaham 302 an metode pengobatan baik modern maupun tradi sional Di antara ciri obat yang halal yaitu ditandai dengan tidak adanya efek samping baik jangka pendek maupun jangka panjang Apakah obat yang biasa kita minum adalah obat yang halal dan direkomendasikan oleh orang yang mengerti pengobatan? Obat yang diminum tanpa pengawasan perlu dikhawatirkan dam paknya bagi kesehatan jangka panjang



303

Pemahaman tentang pemberian obat harus didahului pemahaman ilmu faal (tubuh/fisio.ogi), ilmu urai (ana tomi) dan ilmu penyakit (patologi) Banyak orang membuka praktik pengobatan sementara dia tidak tahu menahu tentang ilmu penyakit dan tidak menguasai ilmu obat obatan (farmakologi) Nabi Saw melarang orang yang tidak mengerti ilmu pengobatan untuk mengobati Jika mereka tetap mengobati dengan pemahaman yang keliru, efek samping—yang ber bahaya yang ditimbulkan harus ia tanggung, se kurang-kurangnya membayar denda



Rasulullah Saw menganjurkan kita makan buah tin dan beliau bersabda, 'Seandainya boleh kukatakan sesung guhnya buah yang diturunkan dari surga tidak berbiji, maka makanlah kalian darinya. Sesungguhnya buah tin ini bisa memotong wasir dan bermanfaat mengatasi nyeri sendi.' Dalam penelitian diketahui bahwa buah tin mengandung kalsium dan fosfor dalam jumlah tinggi, yang bermanfaat mengatasi nyeri sendi. Sementara seratnya yang tinggi bermanfaat membantu pengobatan wasir. Wallahu a'lam





Dunia kedokteran modern mengakui adanya peran 305 sugesti dalam penyembuhan pasien dan mereka menyebutnya sebagai efek placebo. Keyakinan yang ditanamkan o.eh dokter kepada pasiennya akan mem beri efek positif dengan harapan kesembuhan dan sete lah minum obat keluhan pasien akan berkurang. Efek placebo digunakan penganut kedokteran barat yang ekstrim untuk memojokkan alternatif pengobatan di luar obat kımıa. Seolah olah obat tradisional sekedar memberi efek blacebo Dalam praktik, kami menemukan banyak kasus penyakit yang bisa disembuhkan dengan obat tradisional



Teh adalah minuman kesehatan yang baik karena me ngandung ant oksidan yang dapat menetralkan radikal bebas. Teh hijau mengandung anti oksidan yang lebih besar dari teh hitam Namun, teh mengandung tannin yang menghambat penyerapan zat besi Jangan minum teh setelah makan sate karena sate mengandung zat besi yang baik untuk kesehatan dan teh yang Anda minum bersamanya akan menghambat penyerapan zat besi tersebut



307

DR Hassan Syams Basa, seorang dokter ahli penyakit dalam dan jantung dari King Fahd Hospital Saudi Arabia melaporkan hasil penelitiannya bahwa minyak zaitun menurunkan risiko kanker payudara dan kanker rahim pada wanita yang meminumnya secara rutin Para wanita hendaknya meminum minyak zaitun secara rutin dan menggunakannya untuk membuat masakan dengan api yang kecil karena api yang besar akan merusak struktur dan menghilangkan manfaatnya

dip.

Mencegah penyakit jauh lebih baik daripada meng obati. Jika musim banjir tiba, siapkan herba untuk meningkatkan stamina. Minumlah larutan yang terdiri dari ½ sendok serbuk jahe, ½ sendok serbuk temu lawak dan ¼ sendok serbuk lengkuas dimasukkan dalam 100 cc air mendidih. Aduk rata, diamkan selama 15 menit lalu saring. Tambahkan E dalamnya 200 cc madu murni, aduk rata, dan simpan. Minum campuran tersebut 1 sendok makan 1 kali setiap hari. sebelum sarapan (saat perut kosong). Jangan lupa menjaga kondisi tubuh dengan memakan nasi secukupnya dan istirahat 6,5 jam per hari.



Melakukan hubungan seksual merupakan kebutuhan 309 suami istri. Oleh karena itu, Rasulullah Saw meng anjurkan agar para suami tidak hanya memikirkan kepuasan sendiri. Salah satu pengganggu hubungan seksual suami istri vaitu terjadinya ejakulasi dini. Jika Anda mengalaminya tenangkan pikiran sebelum ber sanggama, lalu minum secangkir sirop buah pala hangat hangat kuku dua jam sebelum sanggama



Wanita yang mengalami menopause biasanya meng 310 Talami berbaga macam keluhan Keluhan keluhan terse but hendaknya diatasi pada dua tahun pertama sejak awal menopause. Penelitian menunjukkan bahwa salah satu cara mengatasi keluhan menopause yaitu dengan memperlama dan memperbanyak sujud Selain itu, minum I gelas susu kedelai setiap pagi dan biasakan makan sayur pare pada waktu makan siang



Air dan buah atau sayuran sangat kaya mineral dan vitamin. Untuk mengurangi rasa mual pada wanita hamil yang biasanya terjadi pada pagi hari (morning sickness), minumlah air jus—semangka atau timun karena keduanya merupakan makanan atau buah yang mempunyai sifat mendinginkan pencernaan

311

ďb

Pergantian musim menyebabkan banyak di antara kita terserang sakit. Di Indonesia, angka infeksi saluran napas sangat tinggi sehingga tidak heran jika kita sering bertemu dengan orang yang mengeluh sakit batuk. Jika Anda batuk ambil 1 jari rimpang kencur, kupas, tumbuk, dan campur dengan 1 cangkir air hangat. Saring air tumbukan dan tambahkan ½ sendok makan madu. Minum dalam keadaan hangat hangat kuku. Kencur juga mempunyai manfaat dalam pencegahan kekambuhan asma.



Beberapa obat tidak dapat diserap dengan baik jika 313 diminum bersama susu, m salnya aspirin Jangan me minum asetosal bersama susu karena susu dapat meng hambat penyerapan asetosal

"Jika Anda memiliki kecenderungan menderita batu 314 ginjal, perbaiki konsumsi air putih Anda (minimal 30 cc/kg bb/hari) Lakukan o.ah raga yang dapat meng gerakkan daerah sekitar perut dan pinggang Batasi konsumsi protein Anda (baik daging maupun ikan) Makanlah 100 g labu siam yang dikukus, sebagai lalapan, dua kali seminggu. Atau parut labu siam mentah, peras dan minum airnya



Banyak penyakit fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis. Dr. Herbert Benson menyatakan bahwa keadaan stres apalagi yang berkepanjangan sangat membahayakan kesehatan dalam jangka panjang. Jika Anda mengalami stres jangan biarkan stres meng gerogoti daya tahan tubuh Anda. Minumlah teh camomile pada sore hari, tambahkan madu atau gula jika perlu lusya. Allah stres hilang tanpa disertai rasa kantuk. Minumlah secara rut nikarena camomile tidak menyebab kan ketergantungan.

315

4

Pembuangan racun pada bekam basah merupakan salah satu cara sehat tanpa obat, yang juga merupakan sunah yang dianjurkan Rasulullah Saw Untuk mengoptimal kan manfaat pembekaman Anda bisa memulainya dengan usaha melancarkan aliran darah dan energi melalui pijat refleksi atau akupunktur terlebih dahulu sebelum pembekaman dilakukan



Dalam penelitian di beberapa negara Timur Tengah, 317 darah bekam yang dikeluarkan ternyata darah yang mengandung racun Pada pemeriksaan mikroskopis terhadap darah bekam, diperoleh gambaran darah tepinya yang memberi kesan "terdiri dari darah rusak" Pada penelitian kami di Indonesia (2008) darah hasil pembekaman iika dibandingkan darah vena memberi gambaran hitung jenis yang tidak sama meskipun diambil pada waktu yang bersamaan. Penelitian akan dilanjutkan dalam skala besar dalam waktu dekat



Demam adalah gejala yang paling sering ditemui pada 318 anak Jika anak Anda demam maka pertolongan per tama yang bisa dilakukan adalah mengompres sela sela tubuhnya dengan a.r dingin. Ambil 3 siung bawang merah yang duris tipis, 2 sendok makan minyak kelapa, /2 sendok makan minyak kayu putih, dan 1 buah jeruk nipis yang dipotong potong. Campur rata ketiga bahan tersebut, lalu gosokkan pada kepala, ketiak, dan perut sekitar pusar *Insya Allah* panas akan segera turun



Pengobatan demam dengan kompres campuran minyak kelapa dan bawang merah menyisakan bekas karena kulit dan rambut menjadi berlemak. Untuk membersih kan bekas tersebut, cuci bagian tubuh yang berbekas dengan air hangat dan sabun bayi

319

CVE.

Gejala kencing manis yang paling populer yaitu banyak makan, banyak minum banyak kencing dan berat badan semakin menurun. Namun sekarang gejala ini tidak selalu didapat pada pasien kencing manis. Pen deteksian yang lebih tepat yaitu dengan melihat kadar gula darah puasa. Jika lebih dari 110 mg/dl, Anda harus mewaspadai kemungkinan menderita kencing manis. Jika melebihi 120 mg/dl, akukanlah pengobatan sebagai pasien kencing manis. Caranya, ambil 4 lembar daun komfrey, oleskan garam dapur, lalu cuci. Makan daun komfrey tersebut sebagai lalap sebanyak 2 kali sehari masing masing 2 lembar. Lakukan secara teratur dan berserah dirilah kepada. Aliah Swt. Insya Allah penyakit akan diringankan



Sungguh menyedihkan jika anak bayi kita mengalami 321 sakit pilek, apalagi disertai panas Mengobati hidung tersumbat akibat pilek pada bayi sangat mudah, campur sepucuk sendok teh garam dapur dengan 3 sendok makan air matang hangat, lalu aduk rata Ambillah kapas, celupkan dalam larutan tersebut lalu teteskan E kedua lubang hidung masing masing 1 tetes Jika perlu, ulangi setiap jam sampai hidung tidak tersumbat lagr



Pengobatan asma bisa dikatakan gampang gampang susah Adapun ramuan herbal untuk asma yaitu ½ jari rimpang kencur diiris tipis tipis 5 lembar daun sirih yang sudah ditumbuk, dan 1 gelas air. Masak ramuan sampai tinggal ½ gelas Tambahkan 1 sendok makan madu dan 1 sendok teh air jeruk nipis, Jalu aduk rata. Minum ramuan sebanyak 1/2 gelas sebelum tidur setiap hari Insya Allah kekambuhan asma akan berkurang dan lama-kelamaan diharapkan hilang



Sariawan sering muncul pada keadaan mulut kenng dan bisa pula akibat perlukaan pada mukosa mulut Ramuan herbal untuk sariawan yaitu 1 jari rimpang temulawak diiris tipis tipis, 1 jari asam jawa, dan 1½ gelas air Masak sampai air tinggal 1 gelas dinginkan, dan tambahkan madu secukupnya Minum ramuan herbal tersebut ½ gelas pada pagi hari dan ½ gelas pada sore hari



Autisme adalah gejala dari suatu gangguan kepribadian yang kasusnya meningkat akhir akhir ini. Untuk meringankan gangguan fisik pendenta autisme lakukan pengobatan nerbal dengan memberikan 2 sendok makan sirop pala dicampur 1 cangkir air hangat Minumkan air ramuan tersebut pada malam hari menjelang tidur. Selain itu, lakukan pemijatan tangan dan kaki dengan menggunakan minyak habbatus sauda Insya Allah memberi kemajuan.





Pengobatan autisme juga perlu dilakukan dengan terapi doa yang bisa dilakukan oleh ibu atau ayah pasien Bacakan surah An Naas, Al Falaq dan Al Ikhlas ma sing masing tujuh kali, ayat kursi satu kali, Al Fatihah 40 kalı, lalu tıupkan pada air sambil memohon ke sembuhan kepada Allah Swt. Gunakan sebagian air untuk diminumkan dan sebagian lagi dicampurkan untuk air mandi pasien



Rimpang jahe merupakan bahan herba serba guna 326 Jyang dalam penelitian memiliki kemampuan me ningkatkan daya tahan tubuh, bersifat antioksidan, dan memiliki sifat sebagai antibiotika alam. Kedokteran Malaysia sedang meneliti adanya kemungkinan pemanfaatan jahe sebagai antikanker. Mengonsumsi 1 sendok teh bubuk rahe ditambah 2 sendok makan madu aslı dalam 1 gelas air, dapat menyembuhkan sakit kepala, sakit tenggorokan, penyakit liver, dan me ningkatkan stamina





Terjadinya kanker lambung diduga karena makanan yang tidak terjaga kebersihan dan kualitasnya Oleh karena itu, mencontoh cara menjaga perut yang di anjurkan oleh Rasulullah Saw merupakan salah satu cara pencegahan penyakit tersebut. Untuk penderita kanker lambung di samping obat kanker yang ada, berikanlah madu murni sebanyak tiga kali sehari masing masing 2 sendok makan. Madu mempercepat

penyembuhan kanker lambung dan usus karena me miliki kemampuan pengobatan yang baik untuk

327

4

pencernaan

Penyakit jantung koroner merupakan penyebab ke matian mendadak nomor satu di Indonesia. Cegahlah penyakit tersebut dengan menerapkan prinsip merawat pembuluh darah yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw Jika Anda divonis menderita penyakit jantung koroner, berbekamlah dua minggu sekali dan minumlah 1g jinten hitam ditambah 1 sendok makan madu dan 1 sendok makan minyak zaitun. Minum dua kal sehari, insya Allah penyakit jantung koroner Anda akan sembuh



Kencing manis adalah penyakit yang terutama 329 menyerang pembuluh darah Jika berlanjut, semua penyakit yang menyerang pembuluh darah dapat menyebahkan kerusakan fatal pada organ organ tubuh yang utama Dalam literatur kedokteran Nabi, penya kit yang menyerang pembuluh darah dan sel sel darah sebaiknya diobati dengan pembekaman. Lakukan tera pi refleksi, lalu lanjutkan dengan bekam sebanyak dua minggu sekali. Di samping itu, minumlah jinten hitam dua kali sehari masing masing 1 1,5 g Bekam basah dilakukan jika gula darah puasa kurang dari 160 mg/dl



Rasulullah Saw bersabda "Kesembuhan ada dalam tiga hal yaitu minum madu, berbekam dan al kay bakar dan aku melarang umatku melakukan al kay bakar " Bekam dan madu adalah kombinasi terba k dalam pengobatan Rasulu.lah Saw menyebutkan madu untuk mewakili pengobatan dengan bahan alam, sedangkan bekam adalah pengobatan yang dapat dimasukkan sebagai tındakan Dı dalam bekam terdapat manfaat medis dan manfaat ilahiah karena bekam termasuk metode peng obatan yang dianjurkan para malaikat untuk dilakukan umat Muhammad Saw





Anemia atau lesu darah ditandai dengan jumlah kadar hemoglobin pada pra kurang dari 13, sedangkan pada wanita kurang dari 12. Anemia dapat diobati dengan 6 sendok teh biji adas ditambah 6 sendok teh mahkota bunga mawar Tambahkan 1,5 gelas air dan masak sampai mendidih. Setelah mendidih dinginkan 10—15

331

meningkat

menit, lalu saring Minum air ramuan tersebut dua kali sehari *Insya Allah* kadar hemoglobin Anda akan

Jika Anda mengalami nyeri sendi hindarilah makanan yang asam lakukan jalan pagi secara teratur, dan hindari udara dingin, termasuk AC Adapun obat nyeri sendi yaitu 6 sendok teh bubuk jahe, 6 sendok teh bubuk jintan putih dan 3 sendok teh lada hitam Campur rata ketiga bahan tersebut minum 1/2 sendok teh campuran tersebut dengan satu cangkir air dua kali sehari Tambahkan madu sebagai pemanisnya





Jika Anda mengalami sakit kepala yang sering berulang, 333 ambillah 6 sendok teh air bunga melati. Tambahkan /2 sendok teh garam dapur lalu aduk rata dan simpan dalam botol tetes kaca yang bersih. Teteskan pada kedua lubang hidung masing masing 2 tetes tiap 2 jam sekalı sampaı sakıt kepala hilang Irsya Allah sakıt kepala Anda akan sembuh tanpa obat kimia



Allah menciptakan manusia dengan sesempurna bentuk atau struktur Buktinya ilmu pengetahuan modern menemukan kemampuan self healing pada tubuh manusia yang menakjubkan. Ilmu pengobatan yang memanfaat. kan kemampuan tubuh tersebut akan membawa kebaikan dan keberkahan bagi kesehatan manusia. Na mun jika kita merusak atau menghambat fungsi tubuh atau kemampuan alami tubuh maka akan timbul ben cana dalam jangka panjang Bencana tersebut bisa berupa munculnya manusia manusia baru yang tidak lagi memiliki kemampuan pertahanan diri yang alami





Ibnu Sina mengatakan bahwa dokter terbaik adalah yang bisa mengobati pasiennya tanpa memberi obat, bahkan tanpa menyentuh pasiennya Bukan obat yang bisa menyembuhkan penyakit Penyembuhan penyakit selalu dimulai dari bagaimana dokter atau tabib mem perlakukan pasiennya Kemudian, sebagaimana Rasulullah Saw mengatakan "Jika obat yang tepat mengenai suatu penyakit maka sembuhlah penyakit itu atas ijin Allah Swi 'Betapa banyak penyakit yang dapat disembuhkan dengan sentuhan manusiawi seorang dokter kepada pasiennya.



Berobat dengan metode yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw harus didahului dengan usaha mening katkan rasa berserah diri kepada Allah Swt Yakini bahwa Allah Swt adalah satu satunya penyembuh dan bahwa semua yang datang dari Nabi Saw past benar Kemudian, yakinlah bahwa Allah dekat, bahkan lebih dekat dari urat leher kita Allah Swt selalu melihat dan mengetahui keadaan serta menakar kadar kemampuan kita Kasih Nya lebih dari kasih sayang orangtua kita





337

Khasiat minyak zaitun sebagai suplemen kesehatan telah diakui secara turun temurun di ka angan masya rakat di Mediterania Publikasi majalah Cancer Cases Control pada tahun 1995 melaporkan hasil penelitian pada 2 564 wanita yang mengonsumsi minyak zaitun secara teratur Dari penelitian tersebut ditemukan adanya antitesis antara risiko kanker payudara dengan konsumsi minyak zaitun



338

Pengobatan dengan bantuan dukun dapat mengge lincirkan seseorang kepada syirik dan khurafat Masyarakat masih banyak yang percaya pada penyembuhan dengan cara tersebut Padahal kesembuhan datangnya dari Allah Swt Namun, kenapa ada orang yang sembuh dari pengobatan berbau syirik? Ada tiga kemungkinan, yaitu

- Allah telah mengizinkan kesembuhannya tetapi orang itu menjemputnya dengan cara yang sesat
- b Orang itu sebenarnya tidak sakit secara fisik, tetapi jiwa atau spiritualnya yang sakit sehingga tersem buhkan dengan efek sugesti
- c Allah menyembuhkan orang itu dengan cara yang sesat karena orang itu memang sudah sesat, dan Allah tambahkan kesesatan di atas kesesatannya



kesehatan Pusat pusat riset di Amerika Serikat telah meneliti manfaat bawang dan mengembangkan peng obatan menggunakan bawang putih dan bawang merah Hasil riset terhadap manfaat bawang merah me nunjukkan bahwa bawang merah bersifat antiradang persendian dan antibiotik yang belum ada tandingan

nya Meskipun Rasulullah Saw tidak suka bawang karena aromanya tetapi Aisyah ra mengatakan bahwa bawang merah adalah makanan terakhir yang dimakan

Dunia medis telah mengakui manfaat bawang bagi

339

4

Rasulullah Saw sebelum wafat

Pada pembekaman darah yang mengandung radikal bebas dikeluarkan Dengan dikeluarkannya darah tak bermanfaat tersebut, tubuh bereaksi Organ organ pembentuk sel sel darah akan bekerja keras mem bentuk sel sel darah baru yang berkualitas baik Ber bekam secara rutin akan membuat badan Anda menjadi sehat.



F Smart Environment

341

Semua kerusakan lingkungan dan tubuh manusia di sebabkan ulah manusia yang mencoba menyaingi kemampuan Tuhannya Allah memberikan kepada manusia berbagai kemampuan karena Allah memilih manusia sebagai khalifah atau wakil Nya di muka bumi Namun manusia menyalahgunakan kemampuannya sehingga terjadi kerusakan di muka bumi Salah satu kerusakan yang dirasakan langsung akibatnya oleh manusia yaitu merusak tubuhnya sendiri dengan memasukkan sembarang makanan dan minuman yang bertujuan memuaskan hatinya Contohnya memasukkan obat kimia terlalu banyak sehingga merusak kesehatan



Wawasan modern Nabi Saw di bidang kesehatan tam pak ketika Rasulullah Saw melarang orang yang berada di daerah yang sedang terjangkit wabah untuk pergi E daerah lain dan jika terjadi wabah di suatu daerah maka kita dilarang memasuki daerah itu (HR Muslim) Padahal dunia kedokteran saat itu belum mengenal kuman apalagi karakter penyebaran penyakit menular Jadi Nabi Saw mewajibkan sistem karantina penyakit menular jauh sebelum kuman ditemukan oleh para ahli kedokteran, bahkan lebih jauh lagi sebelum barat mengenal sistem karantina





343

Penyakit flu burung adalah penyakit infeksi virus yang ditularkan lewat kotoran burung Memelihara burung atau unggas di rumah akan menjadi media penularan penyakit. Memelihara burung di rumah juga tidak sesuai dengan prinsip kebebasan yang dianjurkan dalam Islam. Setiap mahluk yang Allah takdirkan hidup bebas tidak boleh kita renggut kebebasannya.



344

Abu Hurairah berkata, Rasulullah Saw bersabda, "Waspadalah terhadap dua hal terlaknat" Seorang sahabat bertanya, 'Apakan kedua hal itu ya Rasulullah? Rasulullah Saw menjawab "Buang air di jalan umum atau di tempat berteduh," (HR Ahmad) Di samping kotor, beratus tahun kemudian baru disadari bahwa kebiasaan buang air di jalan umum dapat menularkan penyakit dari satu orang ke orang lainnya



Abu Hurairah meriwayatkan bahwa jika orang ber selisih dalam menentukan lebar jalan, Rasulullah Saw memutuskannya tujuh hasta (HR Ahmad). Ini merupa kan pedoman bahwa kelonggaran jalan sangat penting untuk memberi peluang sirkulasi udara, di samping bermanfaat sebagai sarana lalu-lintas.

345

dip.

Suatu hari, Abu Hurairah mengatakan kepada Rasulullah Saw, "Ya Rasulullah, ajarkanlah aku sesuatu yang bisa kumanfaatkan" Lalu beliau Saw bersabda, "Singkirkanlah kotoran dari jalanan kaum muslimin," (HR Muslim) Anjuran Nabi Saw tersebut merupakan perintah menjaga kebersihan lingkungan yang waktu itu tidak menjadi prioritas bagi masyarakat





347

Rasulullah Saw bersabda, "Iman itu ada tujuh puluh sekian pintu, pintu terendah adalah menyingkirkan sesuatu yang berbahaya dari jalan umum dan yang tertinggi adalah ucapan laa ilaaba illallah (HR Turmudzi) Tampak bahwa Rasulullah menghimpun kepedulian akan kesehatan lingkungan dengan ke imanan Kebersihan adalah sebagian dari iman

4 th

348

Memelihara binatang piaraan harus dengan memerhati kan kebersihannya, makanannya, dan pembuangan kotorannya Hal tersebut disebabkan binatang piaraan dapat membawa berbagai kutu dan jasad renik yang bersifat parasit ke dalam rumah kita. An ing membawa berbagai macam penyakit pada liurnya (yang paling populer adalah basil penyebab rabies) dan kucing bisa menjadi pembawa kuman penyebab toksoplasma yang dikeluarkan lewat kotorannya. Jika menular pada manusia dapat menyebabkan penyakit berbahaya, bahkan kecacatan seumur hidup. Jika Anda memelihara kucing, periksakan secara berkala ke dokter hewan





Rasulullah Saw bersabda "Sesungguhnya Allah itu baik dan menyukai kebaikan, bersih dan menyukai keber sihan mulia dan menyukai kemuliaan murah hati dan menyukai kemurahan hati. Oleh karena itu, bersihkan halaman kalian dan jangan menyerupai orang yahudi." Orang yahudi dikenal kurang memerhatikan keber sihan, sedangkan Islam mengajarkan kebersihan halaman karena halaman yang kotor akan memberi kesempatan serangga bersarang yang akan menjadi perantara penyebaran penyakit



Rasulullah Saw bersabda "Barang siapa menebang pohon sidrah (sejenis pohon bidara) yang biasa dipakai bernaung oleh orang maupun binatang maka Allah akan benamkan kepalanya ke neraka ' (HR Abu Dawud dan Baihaqy) Kepedulian beliau Saw atas pelestarian lingkungan dengan membudayakan memelihara pohon merupakan bukti bahwa ajaran beliau adalah ajaran yang modern, bahkan sangat modern pada zamannya







Dalam sebuah riwayat, Rasulullah Saw mengajarkan 351 agar kaum wanita membersihkan haidnya dengan cara mencucinya dengan air dan membasuhnya dengan kapas Para wanita tersebut menanyakan caranya, lalu Aisyah ra menjelaskan "Ikutilah bekas darah" (HR Bukhar dan Muslim) Beliau Saw sangat memerhatikan kebersihan diri dan lingkungan bahkan sampai ke detilnya Darah haid yang tidak dibersihkan akan menjadi media tempat tumbuhnya penyakit, di samping menyebabkan bau yang tidak enak,



Rasulullah Saw bersabda, 'Segala sesuatu di luar zikir adalah main main atau senda gurau, kecuali empat hal, perjalahan seseorang di antara dua tujuan (yang baik), melatih kuda, mencumbu isteri, dan belajar berenang " (HR Thabrani) Dalam hadis ini Rasulullah Saw memasukkan olah raga sebagai suatu hal yang penting dan mendapat balasan pahala dari Allah Swt



Rasulullah Saw selalu berlatih olah raga sehingga mampu memenangkan pertandingan gulat melawan Rukanah dan Syiyah dua orang jago gulat yang diakui kehebatannya di zaman itu (HR Abu Dawud) Dengan demikian, olah raga bisa disejajarkan dengan amalan sunah Rasul Saw yang patut ditiru oleh umat Islam

353

dip.

Lingkungan sosial sangat memengaruhi kesehatan seseorang Jika kita dihadapkan pada persoalan sosial yang kacau, pikiran kita pun akan kacau. Kondisi terse but sangat memengaruhi stabilitas regulasi hormonal sehingga mengganggu metabolisme. Pada zaman serbasusah, orang menjadi lemah dan mudah terserang penyakit serius karena daya tahan tubuhnya menurun





Rasulullah Saw mengajarkan kepada kita untuk selalu 355 menghormati tamu dan memperlakukan tetangga seperti memperlakukan diri sendiri. Hubungan sosial yang baik dengan tetangga akan menciptakan ling kungan rumah yang tenteram dan menjaga hati kita dan berbagai penyakit hati Penyakit hati dapat menyebab kan berbagai gangguan kesehatan yang serius



Persoalan suami istri sering kali dimulai dengan sulitnya 356 komunikasi di antara keduanya. Oleh karena itu, sedia kan cukup waktu untuk berkomunikasi dengan pasangan hidup kita. Komunikasi yang baik akan memelihara cinta kasih dan cinta kasih di antara suami istri akan menumbuhkan semangat hidup dan memengaruhi kesehatan.



Ketidakserasian suami istri akan menyulitkan peng ambilan keputusan atas segala hal, termasuk kesepa katan dalam memelihara kesehatan seluruh anggota keluarga Biasakan memberikan senyuman kepada pasangan Anda setiap kali berjumpa seningga komu nikasi akan selalu terpelihara

357

Islam mengajarkan bahwa hubungan suami istri bukan lah hubungan transaksional. Hubungan suami istri adalah hubungan yang diliputi mawaddah wa rahmah. Hubungan transaksional adalah hubungan di mana suami istri saling tawar atas hak hak masing masing. Sementara hubungan mawaddah wa rahmah adalah hubungan saling memberi tanpa menuntut balas. Inilah kunci kebahagiaan







Hubungan seksual suami istri yang sehat ditandai dengan saling kasih sayang, saling membantu, dan saling memuaskan Kebanyakan problem seksual istri adalah tidak mendapatkan cukup kasih sayang, sedangkan problem seksual pria sering kali karena tidak ada bantuan darı pıhak istri



Terdapat pandangan bahwa problem seks pada istri 360 dicirikan dengan 'bisa melakukan, tetapi tidak ingin melakukan' (lack of libido atau frigidity) Sementara masalah seksual suami ditandai dengan 'ingin me lakukan tetapi tidak bisa' yang biasanya ditandar dengan premature ejaculation ataupun erectile dysfunction Keduanya sulit diperbaiki, kecuali jika kedua pasangan memahami tiga aspek, yaitu saling berkasih sayang, saling membantu dan saling memuaskan





Membina kehidupan mawaddah wa rahmah harus dimulai dengan memahami watak masing masing. Watak suami ditandai dengan sikap fokus terhadap hal hal yang rasional, hal hal yang besar, dan hal hal yang jelas manfaatnya bagi keluarga. Seorang istri harus bisa memahami bahwa romantisme selalu dimulai dari istri. Ciptakan suasana romantis untuk mendapatkan hati suami. Anda

361

Contract of the second

Watak istri ditandai kasih sayang yang besar, perasaan yang halus, dan naluri melayani anggota keluarganya dengan tulus. Seorang istri yang tidak memiliki ke sempatan mencurahkan perhatian kepada keluarganya akan mengalami kehampaan. Suami hendaknya tidak membebankan pekerjaan rumah yang berat kepada istrinya, tidak menuntut istri untuk bertanggung jawab atas ekonomi rumah tangga, dan menjaga kata katanya agar tidak menyinggung perasaan istrinya.



Harapan seorang suami dari istrinya adalah pujian, perhatian, dorongan contoh, kelembutan, pengertian, kepercayaan sensualitas dan wewangian Dari semua hal tersebut, yang paling didambakan suami dari istrinya adalah kelembutan lika para istri menghadapi kesulitan dalam berkomunikasi dengan suami, lakukanlah segala sesuatu dengan kelembutan. Anda akan mendapatkan kembali semua yang Anda harapkan



Harapan seorang istri dari suaminya adalah pujian, 364 perhatian, dorongan, contoh prestasi antusiasme, perlindungan kebersihan dan kesehatan Dari semua hal tersebut antusiasme dan perlindungan terhadap keluarga adalah hal yang paling dituntut dari suami oleh ıstrı dan keluarganya Untuk memperbaiki hubungan suami istri yang terganggu seorang suami harus mulai menunjukkan kedua hal tersebut kepada istrinya



Mempertemukan kepentingan suami istri untuk membina rumah tangga sakmah, mawaddah wa rahmah adalah menjaga agar masing masing pihak memerhatikan dah memenuhi harapan pasangannya. Tidak ada kebahagiaan suami istri jika masing masing tidak berusaha memenuhi harapan pasangannya. Tidak pula ada kebahagiaan jika salah satu saja yang melakukannya Konsultasikan jika Anda mengalami masalah dengan pasangan Anda []





Bab 3

Penutup

DEMIKIANLAH, segala puji kita panjatkan kehadirat Allah Swt yang dengan rahmat dan petunjuk Nya sehingga kami diberi kekuatan dan kelonggaran untuk menyusun buku yang sederhana ini. Buku ini di maksudkan untuk memudahkan pembaca, khususnya yang pernah membaca buku Smart Healing, agar dapat mempelajari penerapan metode tersebut secara bertahap Tips tips dalam buku ini dibuat dengan tidak mengutamakan bobot, melainkan lebih menekankan pada kiat kiat yang ringan tetapi sangat bermanfaat dalam menerapkan konsep hidup sehat alami dan islami secara praktis. Jika Anda memahami dan menerapkan tips tips tersebut rasanya hidup sehat alami dan islami ada di dekat Anda dan terjangkau oleh tangan Anda Anda bisa memakanya kapan saja Anda mau []





A

Abu Hurairah, 122, 190, 191 Adrenalin, 25 adrenalin, 20, 25 Aisyah ra., 63, 145, 187 194 akupuntur, 112 al kay bakar, 182 Al-Fatihah, 148, 180 Al-Ghozaly, 18 al-manna, 73 Al-Muwafig Abdul Latif, 123 Al-Qaanun Fith-thiib, 28 avokad, 95 alzheimer, 24, 95 Amerika Serikat, 49, 116, 187

Anak Busr As-Sulamy, 87 anatomi, 169 anemia, 66, 153 antasida, 159 antibiotika, 58, 66, 180 antibiotika madu, 58 antikolesterol, 167 antioksidan, 41, 62, 89, 95, 96, 98, 154, 162, 166, 170, 180 antiperadangan, 167 apel, 90, 154 arthritis, 60 As Suyuthi rahimahulullah, 14 as-salwa, 73 As-Suyuthi, 70 asam folat, 95, 160 asam peroksida, 69

asam sitrat, 101 asam urat, 86, 98, 102, 126 ASI, 84 asma 10, 79, 157, 173, 178 asmaul husna, 142 aspirin, 106, 174 Ath-thib an-Nabawy, 70 autisme, 179, 180 autolisis, 127 ayam, 61, 105, 154, 164

В

bakteri probiotik, 62 batuk, 101, 111, 156, 173 bawang merah 157, 176, 177, 187 bawang putih, 29, 159, 161, 167, 187 bayam, 102, 153 bekam, 134, 154, 175, 176, 182 belimbing wuluh, 155 benalu, 30 beras, 80 besi, 66, 101, 102, 153, 170 betakaroten 96 buah ciplukan 93 buah pala, 160, 172

C

California, 51, 61 camomile, 175 Cancer Cases Control, 186 central obesity, 31, 46 chi, 14, 112, 114, 164 cincau, 93, 153 cokelat, 144 comfort zone, 26 cure, 53

D

daging babi, 61, 105 daging kambing, 77, 86, 105 daun cengkih, 163 daun sırıh, 163, 178 dehidrasi, 64, 72, 78, 79, 82 83, 84, 114 dehidrasi kronis, 83, 84 depresi, 13, 23, 25, 33, 55 detoksifikasi, 101, 126, 127 diabetes, 31, 33, 42, 60, 80 diabetes tipe 2, 31 diare kronis, 58 diastase, 69 digestif, 74 DR Hassan Syams Basa, 171 dr Herbert Benson, 120 Dr. Hiromi Shinya, 74 DR. Mohammad Sholeh, 120, 121



Dr Shawn Talbott, 35 Dr Syahathah, 110, 111

E

efek placebo, 170
elektromagnetik, 96
energi (chi), 14, 112
enzim amylase, 43
enzim antioksidan, 41, 98
enzim super oxyde
dismutase, 41
epilepsi 93
erectile dysfunction, 198
essence, 36
essence layender, 36

F

faeces, 127
tardu kıfayah, 32
tarmakologi, 169
Fathimah Az-Zahra r a 149
tisiologis, 30
flavonoid, 101, 155
flu burung, 190
food supplement, 37
fosfor, 88, 101, 169
frigidity, 198
truktosa, 69

G

gandum. 63, 80 gelombang theta, 116 ginjal 20, 23, 25 38, 44, 45, 50, 79, 98, 101, 118, 126, 128, 158, 163, 174 glukoneogenesis, 20 glukosa, 25, 69 glukosa oksidase, 69 gondok (hyperthyroid), 20 gula darah, 35, 38, 42, 128, 161, 177, 182 gusi berdarah, 155

Н

Harvard Medical School,
116
Harvard University, 118
hati, 8, 13, 18, 20, 24, 26,
27, 34, 38, 39, 44, 48
60, 75, 80, 85, 110, 118
119, 122 125, 126, 132
144, 156, 162, 193, 196
Healing, xi, xii, 2, 3, 4, 6, 7,
53, 86, 203
hemoglobin, 66–183
hepatitis, 10, 18, 80, 134
herbalis, viii, 6, 93
HIMMAH, xii, 4, 7, 54
hipertensi, 31, 97

Ibnu Sina, 28, 69, 185 holistik, viii, xii, 4, 6, 7, 54, ıhsan, 7 130 hormon kortisol, 20, 25, 33, Imam Ali bin Abi Thalib ra 35, 42, 44, 47, 48, 120 88 immobility, 55 124, 136 HR Bukhari-Muslim, 21, 33 immuno deficiency, 55 HR Ibnu Majah dan Ahmad, imbairment, 55 141 impecunity, 55 HR Muslim dan Ahmad. 32 imbotence, 55 HR Abu Dawud 87, 193, incontinence, 55 195 infection, 55 HR Abu Dawud dan infertilitas, 78 Baihagy, 193 insomnia, 55, 160 HR Ahmad, 147, 190, 191 instability, 55 HR Bukhari-Muslim, 79 insulin, 31, 35, 42 mtake 82 HR Ibnu Asakur, 115 HR Ibna Majah, 112, 142 mvertase, 69 trritable colon, 55 HR Muslim, 47, 81, 91, 138 isolation, 55 140, 189, 191 HR Thabrani, 150, 194 istinsyag, 110, 111 HR Turmudzi, 192 istintsar, 110 HR Bukhari, 20 HR Muslim, 77 hudhur, xsii, 36, 110, 116, jahe, 67, 158, 171, 180, 183 117, 120, 121, 123, 125, jantung, 13, 14, 16, 20, 21, 161 23, 24, 25, 30, 31, 33 hulbah, 96 34, 38, 44, 50, 52, 72, 75, 80, 90, 91, 94, 96, 97, 100, 102, 104, 119, natrogenesis, 55 121, 126, 159, 163, 171, lbnu Qayyım, 20, 87, 136, 181 148



jantung koroner, 20, 50, 80, 90, 94, 181 jaringan granulosa, 66 jerawat, 155, 165 jeruk, 87, 95, 98, 101, 165, 176, 178 jeruk nipis, 101, 176, 178 jinten hitam, 181, 182 jus belimbing, 105

K

kacang, 80, 86, 95, 96 kacang merah, 95 kalsıum, 60, 62, 66, 88, 89, 96, 102, 154, 155, 169 kanker, 18, 60, 79, 84, 90, 91, 103, 126, 160, 166, 167, 171, 181, 186 kanker payudara, 84, 90, 171, 186 kapsul smart, 11 karbohidrat, 73, 98, 102, 103, 161 kayu manis, 29, 162, 165 kegemukan, 46, 79, 80, 85, 99 keladi tikus, 30 kenari, 29, 96, 102 kencing manis, 18, 20, 25 33, 42, 60, 79, 80, 97 98, 126, 128, 161, 177 kencur, 156, 157, 173, 178

keputihan, 107 klorofil, 153 kolesterol, 31, 89, 90, 97, 126, 159, 162 kolesterol tinggi, 31, 97 kopi, 45, 50, 76, 94, 102, 144 kortisol, 20, 25, 33, 35, 38, 42, 44, 47, 48, 120, 124 136 kunyit, 30, 156 kunyit putih 30 kurma, 29, 73, 86, 87, 88 91, 92, 107, 157 kurma ajwa, 91, 92 kurma madınah, 92

L

labu siam, 94
labu siam, 94, 174
lack of libido, 198
lambung, 16, 38, 43, 64, 75, 77, 79, 81, 103, 104, 106, 122, 162, 181
lemak, 61, 62, 63, 69, 72, 75, 91, 94, 97, 99, 103, 105, 106, 127
lipase, 69
liver, 20, 23, 101, 180
lupus, 79

Μ

maag, 10, 20, 23, 25, 156, 162 madu, 55, 58, 62, 63, 66, 69 90, 108, 155, 156, 158, 159, 161, 162, 163, 165, 171, 173, 175, 178, 179, 180, 181, 182, 183 magnesium, 88 manna was salwa, 73 Maryam, 151 Mediterania, 186 mental pattern. 8 Metabolic rate, 38 metabolisme, 17, 28, 29, 30 38, 44, 76, 77, 85, 103 118, 124, 127, 143, 153, 154, 195 mikroskopis, 154, 176 mimisan, 154 mindset, 3, 9 mineral, 66, 85, 86, 173 minuman beralkohol, 144 minyak kelapa, 91 94, 176 177 mono sakarida, 69 morning sickness, 173 mudharat, 68, 100 multiple scerosis, 79

M

Nabi Ayyub, 150 Nabi Zakaria 151 nafsul muthmainnah 9 nanas, 106 nasopharinx, 103 nitrous oxyde, 121

0

oksidasi metabolik, 69 organophosphat, 127 osteoporosis, 66, 88, 102 out of box, 116, 117 over nutrition, 67, 99, 126 over weight, 22 67

Ρ

parasit, 97, 158, 192
parkinsonisme, 24
paru-paru, 13, 23, 26, 38, 87, 111, 144
patologi, 169
pear 68
pegagan, 30
penuaan dini, 10, 60, 79, 144
penyakit degeneratif, 10, 60
penyakit hidung, 111
penyakit jantung, 13, 23, 25, 31, 33, 80, 90, 94, 97, 119, 126, 181

penyakit jiwa, 4, 111 penyakit kencing manis, 20 25 98 penyakit kulit, 111 penyakit mata, 111 penyakit metabolik, 97, 99, 112 penyakit pernapasan, 111 penyakit saraf pusat, 13 penyakit telinga, 111 perlemakan hati, 60, 126 peroksidase, 69 persik (peach), 68 perut, xiii, 17, 46, 55, 59, 61, 68, 70, 74, 75, 80, 104, 107, 108, 122, 156, 157, 159, 162, 171, 174, 176, 181 perut kembung, 107, 156 162 peterseli, 158, 160 pikun dini, 24, 125 pot belly, 46 potassium, 72, 105 premature ejaculation, 198 Prof Dr Syahathah, 110 prostat, 89, 126 protein, 45, 62, 73, 88, 89, 97, 98, 101, 102, 103, 154, 161, 174 puasa, 93, 126, 127, 128 129, 177, 182

Q

qadar, 137 qadha, 137 Qadhi Iyadh, 77 qalbun, 20 qana'ah, 137 QS Al Baqarah, 84 QS Hud, 143 QS Muhammad, 13 QS Al-Hasyr, 141 Qubashah bin Al-Makhariq,

R

radang tenggorokan, 111,
161
radikal bebas, 48, 60–85, 90
95, 96, 98, 126, 154,
162, 164, 166, 170, 187
regenerasi sel. 77
rematik, 49, 79, 80, 119,
125, 157
remodelling, 88
revitalisasi 30, 38, 42, 118,
126
ruthab, 63

S

sakit kepala, 144, 180, 184 sakit tenggorokan, 180

salak, 69 saluran kencing 79, 94 101 sambiloto, 29 sapi, 61, 105 sariawan, 93, 163, 179 sayur pare, 172 sedentary living, 165 sel-sel adipose, 127 seledri, 163 semangka, 63, 68, 86, 173 sembelit, 55, 84, 153 serangan jantung, 21, 30, 33, 75, 96, 104, 121, 159 serotonin, 33, 35, 124 sidrah, 193 siklus haid, 106 singkong genderuwo, 30 smusitis 111 Smart Behaviour, xiii, 12 Smart Doa, xiv, 131 Smart Eating, xiii, 57 Smart Environment, xv smart bealing, xi, xii, xiii 3, 4, 5 7, 9 Smart Ibadah, xiii, 108 Smart Medicine, xiv, 152 Smart tips, xii, 4 sodium, 105 sperma, 78 stroberi, 60, 62, 95, 98 stres, 35, 36, 37, 38, 47, 138, 163, 165, 175

stroke, 10, 13, 21, 30, 119, 121, 125 sukrosa, 69 super oxyde dismutase (SOD), 98 Surah Al-Anbiya, 58, 150 Surah Al-Baqarah, 73, 148 Surah Al-Insaan, 67 Surah Al-Insyirah, 26, 144 Surah Ali Imran, 26 Syeikh Bin Baaz, 92

Т

ta'aruf, 56 talbinah, 63 tapak dara, 30 teh 94, 155, 161, 162, 163, 165, 166, 170, 175, 178, 180, 183, 184 teh mahkota bunga mawar, 183 tekanan darah tinggi, 10, 13 50, 80, 102, 105, 126, 163 temulawak, 164, 171 testis, 78 The Cortisol Diet, 35 Thibbun Nabawiy, 87 tifus, 93 tomat 89, 90, 98 treatment, 53 trombosit, 106



U

University Of Chicago, 42 Universitas Alexandria 110, 111 unpair electrone, 60 usus besar, 122

V

vertigo, 13, 21, 119 vitamin, 66, 85, 87, 89, 101, 102, 106, 154, 160, 163, 173

W

wijen, 29, 66, 86 wortel, 96, 98 wudhu, 110, 111, 112, 113, 114, 133

γ

yoghurt 60 62, 89

Z

zartun 69, 91, 94, 100, 171 181, 186 zinc, 66



Tentang Penulis



Dr. Mohammad Ali Toha Assegaf, MARS., lahir di Solo pada tanggal 10 November 1959. Lulus dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, pada bulan Juli 1986. Selanjutnya, ia meneruskan pendidikan pascasarjana di Universitas Indonesia, Jakarta, bidang

Kajian Adiministrasi Rumah Sakit dan lulus pada bulan Juli 1996.

Untuk memperkaya wawasan keilmuannya, ia mengambil jalur pendidikan nonformal lewat kursus, workshop, dan seminar baik di dalam maupun di luar negeri. Adapun kursus yang pernah diikutinya yaitu Akupuntur Medik, ATLS, ACLS, pengobatan Rei-Ki Tu Mo, kedokteran barat dan tradisional, bahasa Arab dan lnggris, serta kursus di bidang kedokteran dan manajemen rumah sakit lainnya.

Penanggung jawab Rumah Sehat Afiat ini memiliki pengalaman kerja di bidang kedokteran selama bertahun-tahun, antara lain di Kutai (1 Oktober 1986-3 Maret 1990); Poliklinik Karyawan Depkes Pusat, Jakarta (3 Maret 1990-20 Oktober 1993), RS Kanker Dharmais, Jakarta (20 Oktober 1993-29 Desember 2005); dan RSUP Persahabatan, Jakarta (29 Desember 2005—sekarang). Selain aktif di dunia kerja, ia juga memiliki segudang pengalaman organisasi dan aktif menjadi kontributor di berbagai media, antara lain organisasi berbagai tim dalam rumah sakit (1993-2005); Direktur Utama Klinik Pasutri, Jakarta (1998— 2000), Ketua Umum Konsorsium Indonesia Sehat (2001—2003); pengasuh rubrik "Sehat Islami" majalah Sabili (2006—sekarang); kontributor konten "Sehat Islami" Telkomsel (2006-2007); kontributor konten "Sehat Ala Nabi" Indosat (2006-2007); kontributor konten SMS "Resep Schat Afiat" (2009-sckarang), kontributor rubrik "Sehat Islami" Radio Dakta (2006-2008); kontributor program "Smart Healing" Radio RAS FM, Jakarta (2007-sekarang), pendiri dan pembina



Lembaga Penelitian, Pendidikan, dan Pengembangan Kesehatan Islami atau LP3KI (2006—sekarang); Formulator Herbal Medicine "Propoten", obat stamina alami dan islami, penanggung jawab website: www.smarthealing.com; serta pembina Forum Komunitas Sehat Islami.

Anda yang ingin berkonsultasi, dapat menghubungi beliau di Rumah Sehat Afiat, Ruko Griya Cinere 2, Jl. Limo Raya No. 3, Cinere, Depok, Jawa Barat atau email: docmat59@yahoo.com.

Anda juga bisa mendapatkan resep hidup sehat alami dan islami dari dr. Mohammad Ali Toha Assegaf melalui SMS RESEP SEHAT AFIAT. 1 sms/hari dengan tarif Rp1.000/sms. Untuk mendaftar, ketik Reg RSA, kirim ke 9600 (untuk semua operator). Untuk berhenti, ketik Unreg RSA, kirim ke 9600.